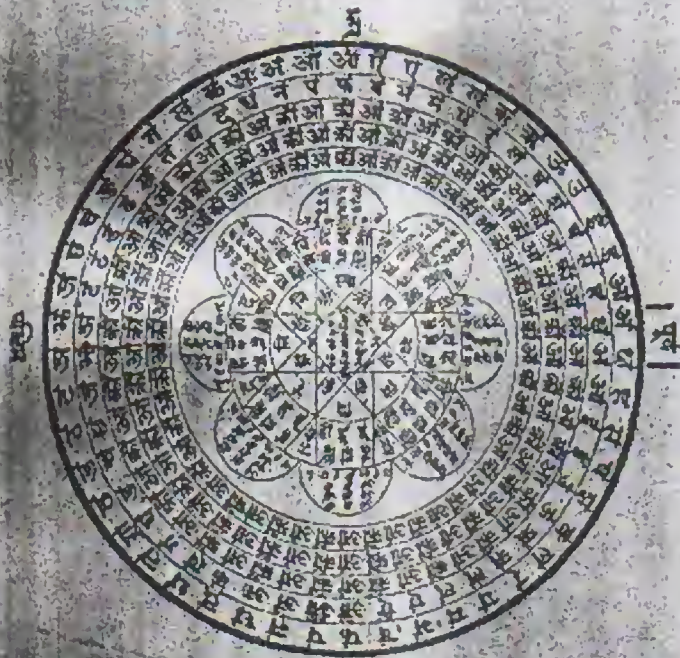


नवम्बर ४१

# मंत्र-तंत्र-यंत्र

6



नवम्बर १९८१

मूल्य- ५-००

## विषय-सूची

* प्रार्थना	.....	१
* ज्ञानामृत	.....	२
* नमन	.....	३
* परिक्रमा	.....	४
* भद्रमूलं गुरो वाक्यं	.....	७
* प्रणमूर्ति शिवात्मिण	.....	१५
* तत्र साधना	.....	१५
* नाटक	.....	१८
* गुरु गीता	.....	२६
* बीज प्रमं	.....	२८
* आपनी श्वासों के सजग प्रहरी	.....	३१
* भारत के दावन प्रसिद्ध शक्तिपीठ	.....	३६

वर्ष : १  
अंक : ११  
नवम्बर ८१  
मूल्य : ५-०० रुपये

सम्पादक  
केलाशचन्द्र श्रीमाली

सहसम्पादक  
मानस प्रकाश

मुखपृष्ठ  
दुर्गा यंत्र

कार्यालय पता

“मन्त्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान”  
बों. श्रीमाली मार्ग,  
हाई कोर्ट कालोनी  
बोधपुर—३४२ ००१ (राजस्थान)  
टेलीफोन : २२२०६

मानो भद्राः कृतमो यन्तु विश्वतः

मानव जीवन की सर्वतोन्मुखी उन्नति, ऊर्ध्वमुखी प्रगति और  
भारतीय ज्योतिष अध्ययन अनुसंधान केन्द्र से समन्वित मासिक

## मन्त्र-तंत्र-यंत्र विज्ञान



प्रार्थना

तव प्र का किल न स्तुतिरम्बिके ।  
सकल शब्दमयी किल ते तनुः ।  
निखिलमूर्तिषु मे भवदम्बयो ।  
मनसिजामु वहिः प्रसरामु च ॥

—आचार्य अभिनव गुप्त

हे जगज्जननी जगदम्बिके माँ! संसार का समस्त बाहुमय प्राणकी  
ही स्तुति से शोतप्रोत है, क्योंकि आपका शरीर ही शब्दमय है।  
हे माँ! प्रब मेरे मन में संकल्प-विकल्प रूप से उत्पन्न होने वाली एवं दृश्य  
रूप में दिखाई देने वाली तमपूर्ण भाङ्गतिषीं में आपके ही लजित स्वरूप के  
दर्शन होने लगे हैं।



पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाओं पर अधिकार पत्रिका का है,  
अतः अन्य अनुमति लेकर ही प्रकाशित करें। पत्रिका का  
वार्षिक विशेषांक का मूल्य ही १०५.०० रु. है, अतः अन्य सभी अंक जब  
तब प्रकाशित हों, निःशुल्क ही समझें। पत्रिका का दो वर्ष का शुल्क  
१२०.०० रु. तथा एक वर्ष का शुल्क ६५.०० रु. है। एक अंक का मूल्य  
५.०० रु. है। पत्रिका में प्रकाशित किसी भी साधना में सफलता-अस-  
फलता, हानि-लाभ आदि की जिम्मेदारी साधक की स्वयं की होगी, साथ  
ही साधक ऐसी कोई उपवासना, मन्त्र जप प्रयोग या साधना न करे, जो  
नैतिक, सामाजिक नियमों के विरुद्ध तथा कानूनी मान्यता के विपरीत हो।  
पत्रिका में एवं प्रकाशित विज्ञापित मानवी के सम्बन्ध में साधना या  
प्राप्ति स्वीकार्य नहीं होगी।



मुद्रक : साधना प्रेस, हाईकोर्ट रोड, बोधपुर (राज.) फोन : २४६४१

नमनः



वर्तमान युग में ज्योतिष-चेतना जाग्रत रूप उद्वोधित करने में अग्रणी रहे हैं श्री गुरु-नारायणदास श्रीमाली। मंत्र-साधना एवं योग-अनुभव के अग्रतम कृपा समर्थ हैं वे। दो महीनों के अल्पतम काल में इंग्लैण्ड, बेल्जियम, जर्मनी, आस्ट्रेलिया, स्वीडन, स्विट्जरलैण्ड, फ्रांस, कनाडा तथा अमेरिका आदि देशों में ज्योतिष, मन-चेतना एवं ध्यान योग का प्रवर्तन करके २५ अक्टूबर १९६१ को पुनः अपनी मातृभूमि भारतवर्ष में लक्ष्मण कर चुके हैं।

इस मंगलमय धेला में हम अपनी असुर-भंगिण देवभूमि पर उलका भूक्त हृदय एवं सम्पूर्ण प्रेम से शक्ति पूर्वक प्रणाम करते हुए श्रद्धा युक्त स्थापना करते हैं, कि वे अपनी ज्ञान-रश्मियों से भारत के कोटि-कोटि जोषित-पीडित मानव-पशु के शिरो-कल्याण-मार्ग प्रकाश करे।

-गम्भादक

## ज्ञानामृत

वसामि पद्मोत्पलशंखमध्ये  
वसामि चन्द्रे च भृङ्गेश्वरे च ।  
नारायणे चैवं त्रमुधरायां  
वसामि नित्योत्सवमन्दिरेषु ।

अर्थ— लक्ष्मी कहती है कि मैं हमेशा लाल कमल, गुलाब, शंख, चन्द्रमा, और मङ्गल की सेवा करने वाले व्यक्ति के घर में रहती हूँ। मैं नारायण के हृदय में, लज्जाने में, और जहाँ पर नित्य उत्सव होता है, मैं उस स्थान पर हमेशा रहती हूँ।

यो धर्मशालो विजितेन्द्रियश्च  
विद्याविनीतो न परोपतापी ।  
अगदितो यश्च जनानुरागी  
तस्मिन्सदाहं पुरुषे वसामि ।

अर्थ— लक्ष्मी कहती है कि जो मनुष्य धर्म परामर्श विवेचनिय अर्थात् इन्द्रियों को जीतने वाला, विद्यावान, विभक्तप्रपन्न, सङ्कार रहित, जो सब प्राणियों के प्रति अनुराग विद्याता है, और जो मनुष्य हमारे मनुष्य को किसी प्रकार का भी क्लेश नहीं पहुँचाता, मैं सदा उसी पुरुष के निकट वास करती हूँ।

तुष्टा च धीरा प्रियवादिनी च  
सौभाग्ययुक्ता च सुतोभना च ।  
सावर्ण्ययुक्ता त्रियदर्शना या  
पतिव्रता या च वसामि तामु ॥

अर्थ— लक्ष्मी कहती है कि जो नारी सर्वदा प्रसन्नचित्त, और स्वभाव वाली, प्रियवादिनी, सौभाग्यशालिनी, रूपवती, सावर्ण्यसम्पन्न, त्रियदर्शन, और पतिपरायण होती है, मैं ऐसी नारियों के शरीर में वास करती हूँ अर्थात् जो ऐसी नारी के पति होते हैं वे उस पत्नी की वचन से ही सुखीवान बने रहते हैं।

## आरोग्य

### पीस रोग

कुछ लोगों को कब्जी, अपच व अन्य कारणों से पीस रोग होता है, तथा ऐंस्टिक टूबल की अजह से शिर में दर्द, शरीर में आलस्य मुक्ती, नाभनी, कमजोरी अनुभव होती है, तथा शरीर वेशील का ही जाता है। डॉक्टरों की राय के अनुसार समस्त रोगों का मूल कारण 'ऐंस्टिक टूबल' है। इसे दूर करने की विधि स्पष्ट कर रहा हूँ, जिसे मुझे स्वामी निर्मयानन्द जी ने बताया था।

### विधि

निम्न सासरी बराबर माथा में लेकर पीस कर छान कर पीसी में भर दें, तथा नित्य रात्रि को सोते समय एक कम्बल यह पूर्ण जरा से गर्म बानी में निलाकर पीकर ले जायें। इस प्रकार एक महीने भर करने से पुराने से पुराना ऐंस्टिक टूबल भी समाप्त हो जाता है।

हरड़, चहेडा, चाँदनी, काला तमक, भुसा हुआ जीरा, कुड़कुड़ा की हींग, पीपर, लौंग तथा जठरेकी।

ऐंस्टिक टूबल समाप्त करने की दृष्टि से यह संसार की अन्य औषधियों में से है।

## परिक्रमा

कुमारी हिल्दा योग्य समझदार और थोड़ा दुभाविया रही है, अंग्रेजी, फ्रांसीसी तथा हिन्दी पर उनका सम अधिकार रहा है, तथा इन तीनों भाषाओं में वे समान गति से निम्न पढ़ बोल लेती है।

विदेश प्रवास में डा० श्रीमाली के साथ कुमारी हिल्दा ने कुछ समय तक दुभाविये के रूप में काम नि होगा और उन्हें जो अनुभव हुए हैं, इन अनुभवों के आधार पर वे पुस्तक लिख रही हैं।

डा० श्रीमाली के पुनः भारत लौटने के बाद हिल्दा का एक छोटा सा टाइप रिपोर्टाज प्राप्त हुआ है, वहाँ विषय आ रहा है।

मुझे समझ में नहीं आता कि मैं अपनी बात कहां से शुरू करूँ? मैंने अपनी जिन्दगी के बहुत ज्यादा वर्ष नहीं बिताये हैं, पर इन थोड़े से वर्षों में ही मैं पच्छी दुभाविये के रूप में जाना गया हूँ। और उसी तरह से मुझे विद्वले कुछ वर्षों में कई लोगों के साथ दुभाविये के रूप में काम करने का मौका मिला है, इन लोगों में राजनीतिक खुरटि से, तो चातक लोगो की तरह व्यवसायी भी। कुछ प्राराम लखी, शोकीन भिजाज मुमकड़ से तो कुछ ग्रन्थ कंभूम, पीण्ड को बातों से पकड़ने वाले लालची भी, परन्तु मुझे इन बातों से कुछ लेना देना नहीं था, परा भी कार्य दुभाविये के रूप में उनकी भाषा सम्बन्धी समस्याओं को हल करना है और शतकीत में सहयोग भर देना है जबकि लक्ष्य शीमे के बाद मेरा उनसे कोई सम्बन्ध नहीं रहता कि उनके स्वापारिक टमके का क्या हुआ? मैं कभी दुःख पन भवहार भी नहीं करती, सही रूप में कहा जाय तो मुझे शतना प्रवकाश ही नहीं रहता कि मैं पत्र व्यवहार जैसे कामों के लिए समय निकाल सकूँ।

पर इन बार एक मुझ गड़बड़ा गया, मैं नहीं उ कि ऐसा कैसे हो गया? एक खानीय मञ्जन से अंग्रेजी को समाचार मिला कि मैंने वाले किसी भा टाइप को दुभाविये की जल्दत है, तो एंग्रेजी के तिमृक्ति कर तो और बताया कि सागभूक डाक्टर क साथ-साथ 'आकल्ट' विज्ञान में भी महारत एक पूरे भारत में उसको बात आन पूर्वक सुनी जाती। सम्भव नम्ब के क्षेत्र में खेट अविज्ञान होने पर भी सन्वाती की तरह ही है।

मैंने उस समय यह सोचा ही नहीं था कि सागभूक के लिए मैं दुभाविये का काम करने ल हूँ, वह मेरे पूरे जीवन में ही परिवर्तन के प्रायेण सारी होशियारी, चतुराई और ज्ञान चातुयं उसके निरलेख हो जायेंगे और मैं हमेशा-हमेशा के नि नम्ब दुक्त चकाचौध पूर्ण जीवन को छोड़कर और सरभता को अपना लूगी, पर यह तो श बात हुई, ये सारी बातें तो मैं अपनी पुस्तक "गोल्ड में लिखूंगी, जो कि मैं इन दिनों लिख रही हूँ।

## ज्ञानामृत

वसामि पद्मोत्पलशंखमध्ये  
वसामि चन्द्रे च भृशेष्टवरे च ।  
नारायणे चैव वसुंधरायां  
वसामि नित्योत्सवमन्दिरेषु ।

अर्थ— लक्ष्मी कहती है कि मैं हमेशा अपने कमल, गुलब, शंख, चन्द्रमा, श्रीर महादेव की सेवा करने वाली व्यक्ति के घर में रहती हूँ। मैं नारायण के दृश्य में, सजाने में, श्रीर जहाँ पर निरव उत्सव होता है, मैं उस स्थान पर हमेशा रहती हूँ।

यो धर्मशैलो विजितेन्द्रियश्च  
विद्याविनीतो न परोपशापी ।  
अगर्वितो यश्च जनानुरागी  
तस्मिन्सादाहं पुरुषे वसामि ।

अर्थ— लक्ष्मी कहती है कि जो मनुष्य धर्म परायण विजितेन्द्रिय धर्मोत् इन्द्रियों को जीतने वाला, विद्यावान, विश्वसंपन्न, अहंकार रहित, जो सब प्राणियों के प्रति अनुराग दिखाता है, और जो मनुष्य दूसरे मनुष्य को किसी प्रकार का भी झेलन नहीं पहुँचाता, मैं तथा उसी पुरुष के निकट वास करती हूँ।

कुप्टा च धीरा प्रियवादिनो च  
सौभाग्ययुक्ता च सुसोभना च ।  
लावण्ययुक्ता प्रियदर्शना या  
पतिव्रता या च वसामि तामु ।

अर्थ— लक्ष्मी कहती है कि जो नारी सर्वदा प्रसन्नचित्त, श्रीर स्वभाव वाली, प्रियवादिनी, सौभाग्यशालिनी, रूपवती, लावण्यसम्पन्न, प्रियदर्शना, और पतिपरायण होती है, मैं ऐसी नारियों के शरीर में वास करती हूँ अर्थात् जो ऐसी नारी के पति होते हैं वे उस पत्नी की वजह से ही सौभाग्यवान बने रहते हैं।

## आरोग्य

### गैस रोग

कुछ लोगों को कब्ज, अपच व अन्य कारणों से गैस जमा हो रहता है, तथा गैस्टिक टूबल की वजह से किरन दर्द, शरीर में आलस्य, सुस्ती, तामसी, कमजोरी अनुभव होती है, तथा शरीर बेजोम ना हो जाता है। डॉक्टरों की राय के अनुसार तमस्त रोगों का मूल कारण 'गैस्टिक टूबल' है। इसे दूर करने की विधि स्पष्ट कर रहा हूँ, जिसे मुझे स्वामी निर्मलानन्द जी ने बताया था।

### विधि

निम्न सामग्री बराबर मात्रा में लेकर पीस कर छान कर सीधी में भर दें, तथा नित्य रात्रि को सोते समय एक चम्मच यह चूर्ण जग से गर्म पानी में मिलाकर पीकर सो जावे। इस प्रकार एक गहीने भर करने से पुराना गैस्टिक टूबल भी समाप्त हो जाता है।

हल्दी, गेहड़ा, धांवली, काला नमक, भूना हुआ धीरा, कुहड़ की हीन, पीपर, लौंग तथा जठरेकी।

गैस्टिक टूबल समाप्त करने की दृष्टि से यह संसार की श्रेष्ठ औषधियों में से है।

जब एजेंसी ने मुझे उनके घाने की तारीख व समय बताया तो मैं एयर पोर्ट पर जा पहुंची, उस दिन प्रातः काल ही सूर्य प्रखरता के साथ उग आया था, न्यायि इससे तीन-चार दिनों तक पहले, दिन के ग्यारह बजे तक धुंध छाई रही थी और सर्दी भी अपेक्षाकृत बढ़ गई थी। जिन सज्जन ने हमारी एजेंसी की सेवाएं प्राप्त की थी उनसे मैंने यह बात ही टेलिफोन पर बातचीत कर ली थी कि मैं आगन्तुक को कैसे पहचानूंगी, तो उन्होंने बताया था, कि मैं स्वयं हवाई मॉड्रे पर थोक समय पर पहुंच आऊंगी, इसलिए मैं निश्चित थी कि उन आगन्तुक सज्जन को पहचानना कठिन नहीं होगा।

मैं वायुयान घाने के पन्द्रह बीस मिनट पहिले ही हवाई मॉड्रे पर पहुंच गई थी, कुछ समय बाद ही वायुयान घाने का 'एनाउन्स' हो गया, और थोड़े ही समय बाद यात्री घाने शुरू हो गये थे, मुझे एजेंसी ने बताया था कि घाने वाले सज्जन डा० नारायणदास श्रीमाली है तथा अधिकतर भारतीय वेशभूषा में विशेष कर धोती कुर्ते में ही रहते हैं, तभी एक लम्बा तगड़ा भारतीय अन्धतात्व घानता विश्वाई दिया, जिसने धोती कुर्ता पहिन रमला भा और साथ ही एक भारतीय महिला पूरी भारतीय वेशभूषा में भारी हुई दिखाई दी, मैंने इधर-उधर देखा तो उन सज्जन का कहीं घाना पता नहीं था वो दो दिन पहिले एजेंसी कार्यालय में घाने थे और और जो डा० श्रीमाली को जानते थे।

जब यह व्यक्ति कस्टम घादि से 'फ्री' होकर बाहर आ रहा था तो मैंने धीरे से उनके पास पहुंच कर "हलो" किया और हल्के से पूछा 'आर यू डा० श्रीमाली कोम पहिचाना ?'

उन्होंने इस बार एक कर पूरी तरह से मेरी तरह देखा, बोले 'यस'।

मैं बोली-मेरा नाम हिल्वा है और मुझे आपके प्रवास में दुभाषिये के रूप में नियुक्त किया है, मैं आपका विदेश की धरती पर अभिवादन करती हूँ।

वे कुछ बोले नहीं, उनकी भांसे इधर उधर कुछ खोज रही थीं, पहली नजर में यह व्यक्ति मुझे हल्का सा लगा पर बाद में मेरी धारणा पूरी तरह बदल गई कि यह व्यक्तिव बहुत अभिमान हंसमुख और मनमोहक है तभी वे सज्जन आते हुए दिखाई दिये, उन्होंने घाने ही भारतीय परम्परा के अनुसार चरण स्पंश किये और मेरा परिचय कराया।

डा० श्रीमाली ने अपनी पत्नी को मेरे धारे में अनायास, मैंने उन्हें प्रणाम किया तो उन्होंने मुस्कराकर आशीर्वाद दिया। डा० श्रीमाली ने कहा-दुभाषिये की जरूरत ही नहीं थी इन देशों में मैं अपना काम भली प्रकार से चला लेता हूँ तो मैं एक धारणी चुनसी गई कि इनके साथ एक महीना कैसे बीतेगा ? भाव्य मेरे विचारों को डा० श्रीमाली तड्ड गये, तुरन्त बोले, पर शी-ड ही है, पत्नी को काफी 'हेल्प' मिल जायगी और मेरा काम भी आसान हो जायेगा।

बातें करते-करते हम कार पाकिंग तक पहुंच गये, तामान तब तक आ गया था, मिस्टर वर्ना ने सामान अपनी कार में लादा, डा० श्रीमाली ने मेरी तरफ मुखातिब होकर कहा-आज आपकी छुट्टी है, कल आप प्रातः वर्ना जी के निवास पर आ जाय, और वे पत्नी के साथ कार में जा बैठें।

मैं अपनी कार में जा बैठी, सोच रही थी यह क्या व्यक्तिव है ? उन्नत और भव्य ललाट, तेजस्वी चेहरा और आकर्षक व्यक्तिव तो इस बात का साक्षी है कि यह व्यक्ति असाधारण है, पर ऊपर से कुछ ऐसा लग नहीं रहा है, भाव्य बहुत गहरे हों, और उस गहराई तक गये दिन-अन्धतात्व के धारे में पता भी क्या चलेगा ?

मैंने अपने सिर को झटका दिया, चिन्ता धीरे उलझन छोड़ दी, आज का दिन तो पूरा छुट्टी का दिन मिला गया था, कल ही कल देखी जायगी और मेरा पैर एजेंसीनेटर पर दब गया तथा नार करटि के साथ घाने बढ़ गई।



दूसरे दिन जब मैं बर्मा जी के घर पहुँची तब तक चंडितजी सन्ध्या पूजनार्थि से निवृत्त होकर नीचे आ गये थे, मैंने उनका अभिवादन किया तो वे अत्यन्त धुस्काराकर आज के कार्यक्रम की देखने लग गये।

अबने कौन सीनों की पता चल गया था कि डा० श्रीमाली आये हुए हैं, प्रातः ती बजे तो ही खीन आये शुरू हो गये थे, मेरी तो धारणा थी कि लखन के लोग जरूरत से ज्यादा धरत रहते हैं, पर यहाँ तो लोगों का ताँता लम गया था, मैं देख रही थी कि लोग आते बिन्ता और समस्याओं से धिरे, कुछा और परेशानियों से अकड़े, प्रश्नों के घेर से बंधे हुए, पर डा० श्रीमाली उनके प्रश्न सुनकर भी दिल्मिग नहीं होते, प्रत्येक प्रश्न को ध्यान पूर्वक समझी, धीव-धीव में मुस्कराते भी जाते, जैसे उन्हें सब पता हो और उन प्रश्नों के समाधान भी करते जाते, मैं तो वे उलिया होते और न परेशान। जब लोग कक्ष में घुसने लगे इनके चहरे पर तनाव होता पर बाह्य निकलने साथ उनका चेहरा दमकड़ा होता, तनाव में स्थिति पर एक निश्चिन्तता होती, जैसे कि उन्होंने सब कुछ किन्तार्थ श्रीमाली जी को सौंप दो हों और मुझे दरद से निश्चिन्त हो गये हों।

प्रातः ती बजे से रात प्यारह बजे तक पढ़ पढ़ चलता रहा, मैं पूरे तरह से थक कर लग ही गई थी सारा शरीर अस्त हो गया था, मैंने देखा कि यह व्यक्तित्व उभी प्रकुलता और तावनों के साथ बँटा है, बकाबट का कहीं चिह्न नहीं, पता नहीं कौनसी जीवट शक्ति है जिनके बल पर पन्द्रह गोलह घंटे काम कर सके हैं वे। उन्होंने मेरी तरफ देखा और बोले बस, आज का काम समाप्त। मैंने उठकर बाहिर देखा तो फर्की तक पन्द्रह बीस लोग समाचार में मेरे थे, दूर-दूर से आते हुए, मैंने कहा, इन लोगों से तो काम मिले जा रहा होता।

बोले-मुझे तो एतराज नहीं, पर तुम अपने चेहरे की तरफ ली देना।

बाताय में ही मैं बहुत अधिक थक गई थी, मैं तबीयत विधित हो गया था, थके सदमों से कार त पहुँच, बिना कुछ खाये पिपे भिड़ाल ली जाकर मैं पर गड़ गई तो दूसरे दिन प्रताप छा बजे एलाई ने बताया।

एकरी से दहा थोकर जब मैं चंडितजी के पास पहुँच तब तक चंडितजी पूजा प्रादि से निवृत्त होकर धी बहुत थक कर वापस आ चुके थे-मैं आश्चर्य चकित कि रात साठे प्यारह बजे मैं छोड़कर गई हूँ और सुब सात बजे ये तैयार है। बर्मा जी के मुँह से सुना है। पूजा माधलादि में लगभग दो घंटे लग जाते हैं फिर कब गये हैं? कब उठे हैं? कब शरारत का साम निर्याते हैं? उम्।

पर बाद में तो मैं अन्धता भी हो गई, ज्यों-ज्यों चंडितजी के सम्पर्क में आती गई, इनकी जीवट शक्ति जिनमें परिचिता हीनी गई, कार्य भीनी और कार्य धक कि कारे में भी जातही गई, और ज्यों-ज्यों जातही ग ज्यों-ज्यों उनके प्रति सम्मान बढ़ता गया, ज्यों-ज्यों इन विचारों से अवगत होती गई ज्यों-ज्यों मुझे इस संसार अमक दमक पूर्ण सम्भार से छुणा होती गई, आडम्ब पूर्ण जिनगी से नकारत होती गई, इस भोगमयी संस्कृति से दूर हो दि गई, और आज जब मैं इन परिवर्तनों से लिखते समय पीछे मुड़कर देखती हूँ तो चंडितजी के ता विचार्ये हुए दिन गोचरन डेन लगते हैं, पता नहीं नहोदि कौन लोग नये जैसे कपूर उड़ गया हो और पी केवल श्रुवान ही रह गई हो।

एक दोनो बरीनों में मैंने क्या नहीं देखा, यथा मुनीय के इन देनों में पहले भी कई बार गई हूँ, जगम जगमी बड़े बड़े महूर देखे हूँ, पर इस बार की धन। प्रस्ताव की इस प्राम्थ भीषण सत्य से दिखने वा कालिकाय के हृदय में महकता ज्वालामुखी भी है, जब य सचिन्तना जोड़ संस्तर है तो ऐसा लगता है जैसे सब कुछ समाप्त हो जायगा, धर्मि मुख हो जाती है बेहरा तनता तनात है गरी भाग्य शरीर दृष्टा जाता है, पर फिर :

जवान में हालीनता बनी रहती है, मनगलता उच्छ्वलता नहीं आ पाती, पूरे दो महीने के प्रवास में यह भी देखने को मिल गया था, यह तमतमाया बेहरा मेरे कमरे की गिरफ्त में है और मैं सोचती हूँ कि शान्त बेहरे की अपेक्षा तमतमाया बेहरा ज्यादा सुन्दर लगता है, ज्यादा प्राकार्यक लगता है।

इसके विपरीत जब सम्भीरता के कुछ बोलने को सहे होते हैं, तो लगता है कि जैसे सरस्वती स्वयं कंठ पर विराजमान हो, मैंने उन्हें ब्रिटिश एस्ट्रोलोजीकल में बोलते देखा है, तब मन्त्र के सम्मेलन में सम्भाते हुए देखा है और मैंने देखा है कि प्रत्येक विषय पर वे धारा प्रवाह बोल सकते हैं, मजल यथाथ गति से अपनी बात कहते हुए चले जाते हैं, न हो ये पकते हैं, और त श्रोता ही ऊबते हैं, जिन्होंने डा० श्रीवाली को मंच पर बोलते सुना है वे मेरी बात की पुष्टि कर सकते हैं। बेनेडियता में उन्हें योग पर बोलना था, बैठने के लिए टेबल कुर्सी की अपेक्षा नीचे बैठे बिछा दिये थे, पूरा भारतीय वातावरण बनाया गया था: यहाँ पर पंडितजी की एक घंटा बोलना था, बोलने से पूर्व घड़ी पर नजर डाली, घाँसे बन्द की और योग पर बोलना शुरू किया, जब स्वभावतः भाषण समाप्त हुआ और घड़ी पर नजर डाली तो पूरे साठ मिनट ही हुए थे, शायद विभाग में कम्प्यूटर फिट हो, और इस पूरे एक घंटे में पूरी भीड़ खामोश थी, निश्चल.....पिन ड्राप साइलेंस ...

पर इसके विपरीत इनके सम्मान सतीकेबाज, बात बात में चुटकले गड़ कर मुनाने वाला और मुस्कराने वाला व्यक्तित्व मैंने नहीं देखा, जब ये मीज में होते हैं, तो पूरी सम्भीरता से ऐसा चुटकुला मुनाने है कि मुबने वाला दोहरा हो जाता है पर ये उसी क्षण पूरे सम्भीर हो जाते हैं जैसे कुछ हुआ ही न हो.....याथा में जब भी वातावरण थोड़ा सा नीरस होता तो अपनी पत्नी से ही मजाक कर लेते और नीरसता काफूर हो जाती।

पेरिस की रातें तो प्रसिद्ध हैं, पर पेरिस के रास्तों में ज्यादा परिचित नहीं, इसलिये मैंने अपनी अभिन्न सहेली

'लिलियाना' को साथ ले लिया था, और जबरदस्ती इन्हें नीचे बलब ले गये, माताजी भी साथ थी, दिवस्ट यूरोपीय संस्कृति का तो मंग है, पूरा माहौल दिवस्टमय हो जाता है, मैं नाच रही थी, लिलि नाच नाच रही थी, पूरा माहौल नाच रहा था, मैं चाहती थी कि पंडितजी भी भाग लें पर हिम्मत नहीं हो रही थी कहने को, मैंने माताजी से निवेदन किया, वे मकुचाई, पर धास्त्रि माहू हृदय टहरी, बच्चों की बात वे टालती ही नहीं और उन्होंने कितारे निरवृह भाव से सहे पंडितजी को नृत्य में घकेल ही दिया, एक योगी क्या दिवस्ट भी कर सकता है, पर कुछ भिगत ही वे हमारा मन रखने को नाचे होंगे, पर इन कुछ भिगतों से ही पटा बल गया कि वे तो पूरे सम्भरा से रहे हैं, तभी तो दबी जवान से लिलि ने कहा था 'ही इज हो' (यह तो पूर्ण पुरुष है)।

यह मेरी याथा रोमांचक थी, जो स्थान मुझे सात नहीं थे, उन स्थानों और व्यक्तियों का पता पंडितजी अपनी साधना से लगा लेते थे, उनके साथ मैंने वे दृश्य देखे जो रोमांचक थे, श्रिलफुस थे, प्राश्नवर्जनक और भव्युत थे। ब्रेक कोरेस्ट में उस व्यक्ति को देखा जो जीवित साध निगल लेता है, पेरिस की उस नृत्यांगना गील् से मिले जो भाग की लपटों पर नृत्य करती है, लन्दन के जिवटोरिया पर उस प्रीयड से मिलाया जो कायाकला को प्रत्यक्ष कर दिखाता है, जर्मनी की उस होबिन से पंडितजी ने मुझे परिचित कराया जो भूतों से खाना पक्याती है, बेल्जियम के उस साधु से मिले जो शरीर में से लम चाही गुमंष पैदा कर लेता है, मास्कीया का वह गिरंगटन जो प्राश्नवर्जनक है जो केवल हाथों की उंगलियों से ही प्रापदेशन कर सकता है, और मियामी समुद्रतट पर पंडितजी के मंच प्रयोग को भी देखा जहाँ एक सहे तक उस समुद्रतट पर विश्व विख्यात नर्तकी देवर का नृत्य दिखा दिया और क्या-क्या नहीं देखा मैंने देखा पंडितजी का मुस्कराता हुआ लुभावना रूप, माताजी की गमता, मंचों की मसीम शक्ति, योग का

प्राश्चर्यजनक-प्रदर्शन और सरसता उदारता का साक्षात् रूप ।

यूरोप छोड़ते समय ही मैंने एजेंसी को स्वीकार भेज दिया था, मैं शर्त मीकरी नहीं करना चाहती, मैं चाहती हूँ भारत में गुरुद्वी के सानिध्य में शेष जीवन व्यतीत करूँ, जीवन को सरसता और उच्चता की ओर मोड़ूँ । मैंने उन्हें सब कुछ बता दिया था, आग्रह किया था कि मैं भारत आना चाहती हूँ, वहीं बस जाना चाहती हूँ, मैं ही नहीं, मेरी सहेली लिलि भी । अमेरिका के कई लोगों की इच्छा भी यही है, उन्होंने सुनकर हूए आशा भी चाही है, पर पंडितजी का एक ही उत्तर था, एको, ठीक समय पर जरूर आप लोगों की बुलाऊंगा, सिखाऊंगा, पता नहीं कब वह दिन आयेगा ? ये बुलाने, सब तक वह पुस्तक समाप्त कर देना चाहती हूँ ।

अमेरिका से खाना होते समय उनकी प्राणों स्नेह के जो प्राणू छलछला आते थे वे अविस्मरणीय होने लगे को सुनकर देखा है, अमेरिकी महिलाओं रोते हुए देखा है, दुःख और विछोह से हृदय विदी होने देखा है । साथ चलने की प्रारजू करते देखा तड़कते मचलते और विह्वल होते देखा है, उनके मन गुरुजी (श्री) अब मैं उन्हें इसी पवित्र शब्द से उच्चारण करूँगी के प्रति घाबर है, स्नेह है, शर्दा है, बु सीखने समझने और श्रुते की भावना है ।

मैं ये कुछ पंक्तियाँ लिखकर भेज रही हूँ, ये मे भावनाएँ हैं, हृदय के उद्गार हैं, जिसमें कुछ भारती आई-वहियों को भी भागीदार बनना चाहती हूँ । ☉

## लक्ष्मी प्राप्ति के इक्यावन सफल प्रयोग

लेखक- डॉ० नारायण दत्त श्रीमाली

अधुनिक के अंक में इस पुस्तक का विज्ञापन प्रकाशित हुआ था, पाठकों एवं विज्ञानियों ने जित तत्परता से इस पुस्तक की प्राप्ति करने की इच्छा प्रकट की है, वह आश्चर्यजनक है ।

हम चाहते थे, कि पुस्तक में प्रकाशित होने वाले मंत्र पंडितजी स्वयं एक बार देख लें । उनकी विदेश यात्र की वजह से पुस्तक प्रकाशन में कुछ विलम्ब हुआ है ।

हम चाहते हैं कि पूर्ण छुटता एवं श्रेष्ठता के साथ यह पुस्तक आप तक पहुँचे, अतः कुछ विलम्ब होना स्वाभाविक है, फिर भी हम जल्दी से जल्दी यह पुस्तक आपको भेजने का प्रयत्न कर रहे हैं ।

पुस्तक की प्रतियाँ सीमित मात्रा में छापी जा रही हैं, अतः जिनकी धनराशि पहले प्राप्त होगी, उसी क्रम से उन्हें पुस्तक भेजी जा सकेगी । यदि आप यह महत्वपूर्ण पुस्तक चाहते हैं, तो धनराशि अनियाईर या बैंक द्राफ्ट से भेजकर अपनी प्रति सुरक्षित करा लें ।

मूल्य- १२-०० रुपये  
डाक व्यय- ३-०० रुपये

प्राप्ति स्थान- मंत्र तंत्र मंत्र विज्ञान  
डॉ. श्रीमाली मार्ग  
हाईकोर्ट कोलोनी  
जोधपुर (राज.) ३४ २००१

## मंत्र मूलं गुरौ वाक्यं

जहाँ भी साधना और साधक के बारे में बर्ना होती है, वहाँ पर मन्त्र का प्रसंग आ जाना स्वाभाविक है। मन्त्र के विषय में और योग के विषय में साधकों के मन में शंकाओं और समस्याओं का रहना स्वाभाविक है।

पिछले दिनों अमरीका के मन्त्र परिवार के अध्यक्ष रेबरेण्ड ने अपनी पत्रिका 'मंत्रा' के लिये पूज्य गुरुदेव भी नारायणरत्न जी श्रीमाली का इस सम्बन्ध में इंटरव्यू लिया था। आंतियों को दूर करने की दृष्टि से इस इंटरव्यू के कुछ अंश पत्रिका पाठकों के लिये लाभदायक रहेंगे। हम उन्हें यहाँ प्रस्तुत कर रहे हैं।

**प्रश्न-** मैंने कई मन्त्रों की साधना की परन्तु इसके बाद भी मेरा मन भ्रमित ही रहा। मैं आज तक नहीं समझ पाया कि कौन सा मन्त्र मेरे लिये सर्वथा उपयुक्त है।

**उत्तर-** मन्त्र की सामान्य दृष्टि से नहीं लिया जा सकता। यदि कोई व्यक्ति कई विवाह करे और उसके में सभी विवाह सफल न हों सकें तो यह विवाह पद्धति का दोष नहीं है। इसी प्रकार बार-बार मन्त्र बदलना भी साधक के लिये अनुकूल नहीं कहा जा सकता। जीवन में एक ही गुह होता है, और उसी गुरु को विश्वास तथा इष्टता के साथ पकड़े रहना चाहिए। भले ही तुमने जित साधारण को पकड़ा है, वह कमजोर हो या अशक्त हो परन्तु उसे छोड़ना या बदलना किसी भी दृष्टि से उचित नहीं हो सकता है। तुम अपनी मंजिल पर देर से पहुँचो परन्तु पहुँचो घबराओ।

मन्त्र साधना से व्यक्ति को ऊँचना नहीं चाहिए। नियमित रूप से साधना करने की ही साधना कहते हैं। साधनों में कहा गया है कि एक गुरु, एक मन्त्र और एक साधना पद्धति से जीवन में उन्नता, पवित्रता और दिव्यता आती है। भौतिक क्षेत्र में तुम अपनी धारणा और विचार को बदल सकते हो परन्तु आध्यात्मिक और

साधना क्षेत्र में ऐसा सम्भव नहीं होता। यदि तुम एक ही गुरु के साम्राज्य में सतत प्रयत्नशील बने रहोगे तो निश्चय ही तुम अपने जीवन में पूर्णता और दिव्यता के स्तर तक पहुँच सकोगे।

**प्रश्न-** क्या मन्त्र की बौद्धिक व्याख्या और अर्थगत स्पष्टता सम्भव है ?

**उत्तर-** मन्त्र कोई पद वा कविता नहीं है अपितु शक्तिशाली ध्वनि तरंगों का एक पुंज है। इसलिए इसकी बौद्धिक व्याख्या और अर्थगत स्पष्टता उचित और अनिर्दिष्ट नहीं है। मन्त्र की ध्वनि तरंगों के माध्यम से भस्मिष्क तथा वायु ब्रह्माण्ड को प्रभावित करती है कोई भी मन्त्र जब उच्चारित होता है तो एक विशेष ध्वनि तरंग पैदा होती है, और यह ध्वनि तरंग ही ब्रह्माण्ड के वातावरण को प्रायोद्भन-विलोद्भन या प्रभावित करने में सक्षम होती है पर यदि मन्त्र के स्थान पर उसके अर्थ का उच्चारण किया जाय तो वह प्रभाव उत्पन्न नहीं हो पाता। अतः मन्त्र के अर्थ को समझना या अर्थ का उच्चारण करना अनुकूल नहीं है। मन्त्र का सत्तम शक्तिशाली रूप उमका ध्वनि प्रयोग है और इसके माध्यम से ही चित्त, अस्तिष्क तथा वायुमण्डल को प्रभावित

किया जा सकता है। जब सावक मन्त्र प्रयोग करे तो उसे चाहिए कि वह उसके श्रवण के प्रबंध में तत्पर मूल ध्वनि और स्वरूप को पकड़ने का प्रयत्न करे।

प्रश्न- व्यक्तिगत मन्त्र तथा सामान्य मन्त्र में क्या अन्तर होता है ?

उत्तर- जब तक किसी साधक को गुरु के द्वारा विशेष रूप से दीक्षा नहीं दी जाती तब तक वह जो भी मन्त्र जपता है वह सामान्य मन्त्र ही कहा जाता है परन्तु जब गुरु दीक्षा देकर कोई विशेष मन्त्र तुमको गुरु मन्त्र के रूप में देता है तो वह तुम्हारा व्यक्तिगत मन्त्र बन जाता है। इस व्यक्तिगत मन्त्र को कभी नहीं बदलना चाहिए।

कुछ विशेष मन्त्र भी होते हैं जो किसी विशेष उद्देश्य की पूर्ति या भाग्य और प्रारब्ध को बदलने अथवा अपनी कठिन समस्याओं के निराकरण के लिये प्रयोग में लाये जाते हैं। उद्देश्य की पूर्ति के बाद उस मन्त्र का अनुष्ठान समाप्त कर दिया जाता है। जब तक उस मन्त्र का अनुष्ठान चलता है, तब तक वह विशिष्ट मन्त्र कहलाता है और जब उसका अनुष्ठान समाप्त हो जाता है तब वह पुनः सामान्य मन्त्र की श्रेणी में आ जाता है।

प्रश्न- क्या मन्त्र का स्पष्ट और सही उच्चारण करना आवश्यक है ?

उत्तर- मन्त्र कोई कविता या गद्य नहीं है जिसे केवल पढ़ना होता है। मन्त्र तो एक विशेष ध्वनि द्वारा प्रभाव होता है। जब तक उस मन्त्र की मूल ध्वनि से सही-सही उच्चारण नहीं होता तब तक उस मन्त्र का प्रभाव नहीं हो पाता चाहे उस मन्त्र के लाक्षणिक रूप में न कर लिये जायें। इसलिये मन्त्र को धीरे, स्पष्ट और सही रूप से उच्चारण करना आवश्यक होता है।

यदि किसी धीरे रस की कविता को धीरे और हल्की आवाज (ध्वनि) में पढ़ा जाय तो उससे भौतिक प्रभाव उत्पन्न नहीं हो सकता। वह प्रभाव ही कविकृती

है जैसी धीरे ध्वनि से हो सम्भव है। इसी प्रकार मन्त्र भी भौतिक, राजस और तामसिक होते हैं। जिस प्रकार का मन्त्र होता है, उसी प्रकार से उसकी ध्वनि प्रयोग करने से ही मन्त्र सिद्ध सम्भव है।

प्रश्न- गुरु से प्रत्यक्ष मन्त्र ग्रहण करना आवश्यक है ?

उत्तर- गुरु अपने मन्त्र में तेज-गुंज होता है। उसकी आँखों से सामान्य दिखाई देता है परन्तु साधक को जब वह स्वतः दिव्य धीरे विशेष प्रभाव युक्त होता है तब उस गुरु के मुँह से निकला हुआ मन्त्र शिष्य के धीरे मस्तिष्क के सुप्त तारों को भङ्गित करने में सफल पाता है। ऐसा मन्त्र शिष्य की आत्मा में बीज रूप स्थापित हो जाता है और जब वह शिष्य साधना में होता है तो वह मन्त्र वृक्ष के रूप में विकसित हो सफलता देने में सहायक होता है।

प्रश्न- नया जीवन में गुरु की बार-बार उद्धरणें ?

उत्तर- गुरु कोई मनुष्य नहीं होता। वह एक प्रतीक होता है, एक भावना होती है, एक चिन्तन होता है। वह जीवन का आकार और पथ-प्रदर्शक होता है। उसे बार-बार बतलाना शास्त्र-सम्मत नहीं है। शास्त्रों में कहा गया है कि साधक ने जिस वृक्ष का सहारा लिया है उसे जीवन भर पकड़े रहे। चाहे वह वृक्ष कमजोर हो या सूख गया हो या जर्जर हो गया हो यदि वह उसी वृक्ष का सहारा लिये रहे तो निश्चय ही वह अपने लक्ष्य पर पहुँच सकेगा। यह ही सतत कि उसे कुछ दिन व्यास लग जायें परन्तु वह पड़ने पर भी, उसमें कोई संदेह नहीं।

प्रश्न- हम अपने जीवन में धीरे विरह-प्रति के किन-किन भावों में मन्त्र प्रयोग कैसे करें ?

उत्तर- जैसा कि मैंने बताया, अनुष्ठान में विशेष पद्धति से मन्त्र का अनुष्ठान किया जाता है पर

नित्य के क्रिया-कलापों में गुण द्वारा दिये हुए उपनिगत मन्त्र का जप किया जा सकता है। यह मन्त्र तुम्हारा सर्वथा व्यक्तिगत होता है और अगर गुण ने इस मन्त्र को दिया है तो उसके पीछे जरूर कोई न कोई हेतु होगा। अतः उठते-बैठते इस मन्त्र का जप सतत किया जाना चाहिए। तुम कितने ही व्यस्त हो, गुण-मन्त्र का मानसिक जप बराबर करते रहना चाहिए।

प्रश्न- नया व्याधियों के उपचार के लिये मन्त्रों का प्रयोग किया जा सकता है ?

उत्तर- मन्त्र एक विशेष ध्वनि तरंगों पैदा करता है जिसके माध्यम से व्याधि को समाप्त किया जा सकता है। मन्त्रों के द्वारा सांघ शरीर विच्छेद के विषय को कम किया जा सकता है। कठिन और असम्भव बीमारियों से छुटकारा पाया जा सकता है। शरीरव्य प्रार्थना तथा पूर्ण शारीरिक स्वस्थता के लिये भी मन्त्र का अनुष्ठान करने का फलदायी पाई जा सकती है।

प्रश्न- मन्त्र साधना में 'अनुष्ठान' शब्द का शार-वार प्रयोग होता है। यह अनुष्ठान क्या है और इसे किस प्रकार किया जा सकता है ?

उत्तर- अनुष्ठान एक विशेष तरीके से मन्त्र को सिद्ध करने की प्रक्रिया है। अनुष्ठान के कई भेद हैं और ये भेद गुण के द्वारा ही ज्ञात किये जा सकते हैं।

विषमिल और विशेष प्रकार का आहार लेना, विशेष प्रकार का आसन, विशेष मन्त्र का जप और उभय विशेष तरीके से पुण्यकरण करना आदि अनुष्ठान के अंतर्गत आता है। अनुष्ठान का अर्थ है कि एक विशेष मन्त्र को विशेष तरीके से, विशेष क्रियात्मक पथ से सिद्ध करना और उससे सफलता प्राप्त करना।

कितना मन्त्र जप करना होता है, कब प्रारम्भ करना है, किस प्रकार से मन्त्र जप करना है, उसमें कौन कौन सी क्रियाओं का प्रयोग करना है, यह सब अनुष्ठान के

अन्तर्गत आता है। अनुष्ठान के द्वारा यदि मन्त्र जप किया जाय तो निश्चय ही उसमें सफलता प्राप्त होती है।

प्रश्न- हमारे देश अमेरिका में पिछले कुछ वर्षों में योग का काफी प्रचलन हुआ है। क्या यह सही है ?

उत्तर- सही रूप में यदि उत्तर दूँ तो तुम्हारे देश में अभी तक 'योग' पहुँचा ही नहीं है। उसके स्थान पर 'योग' पहुँच गया है। योग तो एक विशेष सांख्यिक प्रक्रिया है, जिसके माध्यम से शरीर और आत्मा को साधा जाता है। परन्तु यह जो 'योग' तुम्हारे देश में फैला है उसमें मनचाहे तरीके से बैठने, उठने, योगे और मान प्रदर्शने कर लेने की ही योग मान लिया है। यह योग नहीं बल्कि उसका नौतिक रूप 'योग' है। इससे शरीर-गत विकारों और कुंडलों की नृत्ति होती है। इससे कितनी भी प्रकार का कल्याण संभव नहीं है। अतः तुम्हें अपनी पश्चिका के माध्यम से सही रूप से योग की याना और समझना आवश्यक है।

प्रश्न- क्या गृहस्थ जीवन में रहकर साधनात्मक उत्पत्ति संभव है ?

उत्तर- शून्य साधना गृहस्थ जीवन की पूर्णता देने में सहायक है। क्योंकि तन्त्र में किसी भी ब्रह्म को या किसी भी पद्धति को वर्जित नहीं माना है। भोग-मुक्त जीवन जी कर भी तन्त्र के क्षेत्र में श्रेष्ठता प्राप्त करना संभव है।

साधनात्मक उत्पत्ति के लिए मन्दिर जाना या सांख्य शून्य कर के पूजा-पाठ करना आवश्यक नहीं है। इसके लिये यह भी आवश्यक नहीं है कि व्यक्ति साधना में रहे। इस प्रकार की पूर्णता के लिये तो यह आवश्यक है कि उसमें धैर्य, दृढ़ता, साहस और एक श्लेष ही। यदि तुम्हारा लक्ष्य निश्चित है, तो तुम गृहस्थ में रहते हुए भी पूर्णता प्राप्त कर सकते हो तथा अपने जीवन को सफलता दे सकते हो।

प्रश्न- क्या गृहस्थ जीवन में रहकर योगाभ्यास किया जा सकता है ?

उत्तर- योगिक साधना और योगिक पूर्णता के लिये गृहस्थ जीवन विल्कुल बाधक नहीं है। यदि पति-पत्नी एक दूसरे के खिलाफ हों या एक दूसरे को अपनी भांति नहीं समझ पायें हों और परस्पर मतभेद हो तो तप का साहाय्य लिया जा सकता है जिसके माध्यम से मतभेद को मिटाकर सामन्वय और सुखद सामन्वय स्थापित किया जा सकता है।

प्रश्न- अनुभव में यह आया है कि यदि पति-पत्नी में से कोई एक योगाभ्यास करता है तो दूसरे को ईर्ष्या हो जाती है। इसका समाधान क्या है ?

उत्तर- गृहस्थ जीवन में पति-पत्नी का परस्पर आध्यात्मिक संबंध है। यह ईर्ष्या और मतभेद इसलिये है कि वे इन सम्बन्धों को केवल कानूनी रूप में देखते हैं। यदि गृहस्थ यह अनुभव करे कि शिव और शक्ति मिलकर के ही पूर्णता प्राप्त कर सकते हैं तो यह सारी समस्या स्वतः ही समाप्त हो जायगी। यदि पत्नी आध्यात्मिक, तान्त्रिक वा मन्त्र के क्षेत्र में उन्नति करती है, तो यह उस पति के लिए दोष की बात होनी चाहिए क्योंकि इससे उसका व्यक्तिगत पक्ष ही दृढ़ और मजबूत बनता है। यह आवश्यक नहीं है कि पति और पत्नी दोनों ही एक ही प्रकार की साधना पद्धतियों का सहारा लें। दोनों अलग-अलग रूप से भी साधना सम्पन्न कर सकते हैं। यदि गृहस्थ के दोनों पक्ष एक दूसरे को समझे और अपनी जीवन-पद्धति को व्यदस्थित करें, तो इससे निश्चय ही उनका गृहस्थ जीवन श्रद्धा उत्तम और आदर्श बन सकेगा।

प्रश्न- क्या योग में पति, पत्नी के लिये भी योगाभ्यास का स्थान है ?

उत्तर- सम्भोग केवल समान उत्पन्न करने के लिये ही नहीं होता। योग के क्षेत्र में उन्नति के लिये भी इसका साहाय्य लिया जा सकता है। सम्भोग तो एक पवित्र और श्रेष्ठ साधन है जिसके माध्यम से भी कुण्डलिनी जागरण और पटचक्र-भेदन सम्भव है।

गृहस्थ जीवन में पति-पत्नी के बीच सन्तुलन लाने के लिये तथा आध्यात्मिक उन्नति के लिये वज्रोली तथा सह-

जोली का अभ्यास आवश्यक है।

मनुष्य के शरीर में काम शक्ति का केन्द्र अंडकोश के ग्रंथियों में है और शीघ्र प्रवाह वज्र नाड़ी के माध्यम से ही संबंध है। यह वज्र नाड़ी दो छोटी-छोटी नसों से संबंधित है जिसका संबंध अंडकोश के नीचे प्रजनन ग्रंथों से है। इसलिये वज्र नाड़ी को नियंत्रित करने से शीघ्र प्रवाह, शीघ्र स्खलन तथा हृदय को नियंत्रित किया जा सकता है। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वज्रोली का अभ्यास पद्मासन से ही किया जाना चाहिए। जालन्धर बंध से कुंभक कर अंडकोश को संकुचित करते हुए वज्र नाड़ी को संकुचित किया जा सकता है और इस प्रकार शीघ्र स्खलन कर काम कला काकी समय तक बढ़ाई जा सकती है।

इसलिये गृहस्थ जीवन में सम्भोग ईश्वर का ही रूप माना गया है। क्योंकि सम्भोग का अन्तिम क्षण स्वतः ही वज्रोली शून्य हो जाता है परन्तु यह एक क्षण के लिये ही रहता है। यदि साधक चाहे तो वज्रोली सिद्ध कर कई घण्टों तक सम्भोग कर सकता है।

तान्त्रिक क्षेत्र में भी एक महामाया पद्धति है जिसमें सम्भोग के द्वारा ही शक्ति का विस्फोट कराया जाता है। इस प्रकार कुछ दिनों के अभ्यास से शक्ति के उष्णव्यूह पर पहुंच कर मस्तिष्क के विशिष्ट केन्द्र जाग्रत किए जा सकते हैं। यदि यह अभ्यास काकी समय तक किया जाए तो काम शक्ति केन्द्रित होकर कुण्डलिनी को जाग्रत कर देती है और इसके साथ ही साथ सम्भोग से जो गन्त विस्फोट होता रहता है, उससे मस्तिष्क की श्रेष्ठ ज्ञानेन्द्रिय पुनः जाती है। और इस प्रकार यह उम शक्ति को खोलने में सफल हो पाता है जो काशीवासी होती है तथा भूल और भविष्य को देखने में समर्थ होती है।

जिस प्रकार पुरुषों के लिये वज्रोली का अभ्यास तन्त्र और योगाभ्यास में आवश्यक है उसी प्रकार स्त्रियों के लिये सहजोली का अभ्यास उचित माना

मया है। यह अभ्यास सिद्ध योनि साधन से करना चाहिए। और इस साधन में कुम्भक के द्वारा योनि प्रदेश तथा गर्भाशय के अंगों को ऊपर की ओर संकुचित किया जा सकता है।

सहजोनी के अभ्यास से भ्रूलाकार उत्तेजित होता है। इसका सतत अभ्यास करते रहने से कुण्डलिनी शक्ति वाग्रत होती है तथा मस्तिष्क की ग्रन्थियाँ उत्तेजित हो जाती हैं।

इस बात का व्यापक रचना चाहिए कि सम्भोग शक्ति का उपयोग तभी किया जाना चाहिए जब प्रति और पत्नी दोनों इस क्रिया में निष्ठात हों। साथ ही, यह क्रिया किसी महत्वपूर्ण उद्देश्य के लिये ही सम्भोग की जानी चाहिए। यह प्रयोग पवित्रता और सामाजिक नियमों के अनुकूल गुण और अनासक्त भाव से सम्पन्न किया जाना चाहिए। यदि पवित्र और महान् उद्देश्य की ध्यान में रखकर सम्भोग को योगिक रीति से अपनाया जाये, तो निश्चय ही उच्चतम भेदना प्राप्त हो जाती है।

प्रश्न- क्या मन्त्र, तन्त्र और योग एक दूसरे के पूरक हैं ?

उत्तर- वास्तव में वे तीनों ही एक दूसरे से परस्पर जुड़े हुए हैं और किसी एक के द्वारा ही पूर्णता प्राप्त नहीं की जा सकती। योग गुरु की चाहिए कि वह शिष्य के शारीरिक और मानसिक विकास को ध्यान में रखकर ही उसे उस प्रकार की क्रिया या अभ्यास दे जिससे कि वह पूर्णता प्राप्त कर सके।

तन्त्र या तांत्रिक क्रियाओं का विचार-बिन्दु अपने भाव में संकुचित हो गया है। यदि सही रूप में देखा जाय तो तन्त्र जीवन का श्रेष्ठतम साधन है और इसके द्वारा हम अपने जीवन में जल्दी ही पूर्णता को प्राप्त कर

सकते हैं। इसके लिये योग गुरु की आवश्यकता है जो कि इन तीनों विधाओं में निष्ठात हो। यदि गुरु किसी एक ही विधा को पूर्णता के साथ जानता है तो वह उच्च भावभूमि पर शिष्य को पहुँचा तो सकता है परन्तु इसमें उसे बहुत अधिक विलम्ब लगेगा।

प्रश्न- मेरे देश अमेरिका के लिये आपका क्या सन्देश है ?

उत्तर- मैं देश रहा हूँ कि आपका देश वर्तमान समय में इन विधाओं में रुचि ले रहा है और तीव्रता के साथ जाने बढ़ रहा है। मेरे शिष्यों में ८-१० अमेरिकन शिष्य भी हैं जो कि तन्त्र, मन्त्र और योग के क्षेत्र में काफी ऊँचे स्तर पर पहुँचे हैं। उनमें लगन है, सीखने की भावना है, कष्ट सहन करने की क्षमता है और गुरु के प्रति पूर्ण समर्पण भाव है। इसीलिये वे सतत अभ्यास से अपने-अपने क्षेत्र में काफी अच्छे स्तर पर पहुँच सके हैं।

आपके देश के युवकों में एक विशेष प्रकार की जीवट शक्ति है। यह जीवट शक्ति हम भारतीयों का आभारभूत गुण रहा है और इसी जीवट शक्ति के माध्यम से साधक पूर्णता तक पहुँच सकता है।

माने वाले समय में पारिचाय देशों में मन्त्र-तन्त्र के प्रति विशेष चेतना जाग्रत होगी और वे इस क्षेत्र में तीव्रता के साथ आगे बढ़ने के लिये जालाविश होंगे।

वे पद्धतियाँ आपके देश के लिये आवश्यक और अनुकूल रहेंगी क्योंकि इससे मन में सतत्विक भाव उत्पन्न होगा। फलस्वरूप हिंसा, छद्म और कपट कम होंगे और शुद्ध जीवन ज्यादा सधुर, ज्यादा श्रेष्ठ और ज्यादा सुखकर बनेगा।



## अष्टमूर्ति शिवलिंग

भगवान शंकर के बारे में इतना अधिक साहित्य है कि उसकी बाहू पाना संभव नहीं है। इसी प्रकार भगवान शंकर से सम्बन्धित इतने तीर्थ क्षेत्र हैं कि उनकी गणना असंभव है।

पर इनमें भी आठ शिवलिंग पूरे विश्व एवं ब्रह्माण्ड का प्रतिनिधित्व करते हैं। जो साधक इन आठ स्थानों की यात्रा कर लेता है, वह स्वयं शिवभक्त हो जाता है।

प्रस्तुत है सरल पुरात शिवलिंग का प्रामाणिक ज्ञान और परिचय ...

भगवान शंकर संसार के देवताओं में महात्त हैं और देवों के देव हैं। इसीलिये इनको महादेव कहा गया है। भगवान शिव की अष्टमूर्तियां प्रत्यक्ष हैं जिनके नाम इस प्रकार हैं —

- १- शर्व २- भव ३- रुद्र, ४- उग्र ५- भीम,
- ६- पशुपति ७- महादेव ८- ईशान।

ये अष्टमूर्तियां पूरे विश्व के प्रकृति तत्वों को समाहित किये हुए हैं जो इस प्रकार हैं—

- |                            |                                  |
|----------------------------|----------------------------------|
| ॐ त्रवाय क्षितिमूर्तये नमः | (पृथ्वी)                         |
| ॐ भद्राय जलमूर्तये नमः     | (जल)                             |
| ॐ रुद्राय अग्निमूर्तये नमः | (अग्नि)                          |
| ॐ उग्राय वायुमूर्तये नमः   | (हवा)                            |
| ॐ भीमाय आकाशमूर्तये नमः    | (आकाश)                           |
| ॐ पशुपतये यजमानमूर्तये नमः | (यजमान-प्राणमनः करने वाला यजमान) |
| ॐ महादेवाय भौममूर्तये नमः  | (चन्द्रमा)                       |
| ॐ ईशानाय सूर्यमूर्तये नमः  | (सूर्य)                          |

जिस प्रकार द्वादश ज्योतिर्लिंग संसार में विरूपात हैं, उसी प्रकार ये अष्टमूर्ति शिवलिंग मन्दिर भी विरूपात हैं।

श्रीर शिव भक्त इनके दर्शन कर अपने जीवन का धर्म समझते हैं।

### १. सूर्य रूप शिव

यह मंदिर दक्षिण भारत में मायावरम् के १५ मील आगे तिरुवड मरुदूर स्टेशन से दो मील दूर है। इसमें श्री शिवलिंग है वह सूर्य रूप माना गया है और इसी रूप में उसकी पूजा होती है।

### २. चन्द्रमा रूप शिव

पूर्वी बंगाल में चटगांव नगर से ३४ मील दूर उत्तर-पूर्व में एक पर्वत पर यह मंदिर श्री शिवलिंग स्थापित है जिसे चन्द्रमाय का मन्दिर भी कहते हैं। इसे नगोबण ज्योतिर्लिंग भी कहा जाता है। इसके लिये लिखा है कि काशी, प्रयाग, गंगा सागर और हरिद्वार के दर्शन करने में जो फल मिलता है वही फल इस शिवलिंग के दर्शन करने से प्राप्त होता है।

### ३. यजमानमूर्त रूप शिव

नेपाल में पशुपति नाथ महादेव का मन्दिर है जो काठमाण्डू में बागमती नदी के दक्षिण किनारे पर प्रायः

घाट के समीप स्थित है। यह मूर्ति शिव रूप में नहीं प्रपितु मानुषी विग्रह रूप में विराजमान है। मूर्तिस्वरूप निर्मित तथा पंचमुखी है और इसके आसपास चाँदी का जंगला बना हुआ है।

**४- भूतत्व रूप शिवलिंग**

इसे एकामेश्वर शिवलिंग भी कहा जाता है जो कि मद्रास वन्यकोटि लाइन पर मद्रास से ३५ मील दूर कान्जीवरम स्टेशन के पास स्थित है। इस शिव मूर्ति पर जल नहीं चढ़ाया जाता प्रपितु इस पर चमेली के तेल से लेप किया जाता है। यह एकामेश्वर दिवलिंग श्याम रंग का है तथा बांसुका निर्मित है। वास्तव में ही यह शिवलिंग शय्य और प्रभावपूर्ण है।

**५- जल तत्वरूप जम्बूकेश्वर शिवलिंग**

यह मंदिर मद्रास प्रान्त के त्रिचनापल्ली स्थान में थोड़ी ही दूर पर है जो कि जम्बूकेश्वर शिवलिंग के नाम से विख्यात है। इसकी विशेषता यह है कि जलहरी के तीरे से बराबर जल ऊपर उठता हुआ नजर आता है। इस मंदिर के पीछे जासुत का बहुत बड़ा प्राचीन वृक्ष है, इसी से इसका नाम जम्बूकेश्वर पड़ा। जल हरी में से इसका अधिक जल प्राकृतिक रूप से निकलता रहता है कि कई शर तो मंदिर का पूरा आंगन जल से भर जाता है।

**अग्नि तत्वलिंग अरुणाक्षेश्वर**

दक्षिण भारत में तिरुवण्णमले स्टेशन से एक मील दूर यह मंदिर है जो कि अत्यन्त शय्य और प्रसिद्ध है। यहाँ पर पार्वतीजी ने ब्रह्मा की थी। तब भगवान शिव इस अरुणाक्ष पर्वत पर अग्नि रूप में प्रगट हुए थे जिससे जगत का संवकार दूर हुआ था। कार्तिक पूणिमा को यहाँ बड़ा भारी मेला लगता है।

यहाँ पर पुजारी एक बड़े पात्र में कपूर जला कर अग्नि रूप प्रगट करता है और अग्नि की लपट में भगवान शंकर लिंग रूप में स्पष्ट दिखाई देते हैं। कार्तिक पूणिमा को कई मन कपूर जला कर अग्नि प्रगट की जाती है जिसकी लपट मीलों तक दिखाई देती है।

**७. वायु तत्व लिंग कालहस्तीश्वर**

उस स्थान पर पहुंचने के लिये मद्रास और तिरुपति से बसें चलती है। तिरुपति स्टेशन से २१ मील दूर काल हस्ती स्टेशन है जहाँ से डेढ़ मील दूर यह मंदिर है। स्टेशन और मंदिर के बीच एक स्वर्णमुखी नदी है जिस पर पुल बना हुआ है; इसे पार करने के बाद कैलाश गिरी पहाड़ी पर यह मंदिर है। यहाँ वायु तत्व प्रधान शिवलिंग स्थापित है। इस शिवलिंग को पुजारी या शय्य कोई भी व्यक्ति स्वयं नहीं कर सकता। मूर्ति के पास ही एक स्वर्ण पट स्थापित है जिसमें भाकने पर भगवान शिव के दर्शन होते हैं।

**८. आकाश तत्व रूप श्री चिदम्बरम् लिंग**

मद्रास-वन्यकोटि लाइन पर विल्लुपुरम् स्टेशन से ५० मील दूर चिदम्बरम् स्टेशन है। इससे एक मील दूर यह मंदिर है। इसे नटराज मंदिर भी कहते हैं। यह बहुत बड़ा मन्दिर है और मंदिर के मध्य में नृत्य करते हुए भगवान शिव की सोने से बनी बहुत सुन्दर मूर्ति है। इसके प्रागे चिदम्बरम् का शिवलिंग स्थापित है। महर्षि व्यासपाद तथा अतजलि नेदसी मूर्ति की शर्वाणा की थी और उनसे परम होकर भगवान शिव ने यहाँ पर ताण्डव नृत्य किया था।

लिंग के ऊपर पर्दा पड़ा रहता है। दिन को ११ बजे पर्दा हटाकर शिवलिंग का अभिषेक होता है और इसी प्रकार राति में फिर अभिषेक होता है। यहाँ पर एक स्फटिक मण्डप का तथा दूसरा नील मण्डप का शिवलिंग है।

कहते हैं कि इस समार में भी महारत्न माने जाते हैं जो कि इस प्रकार हैं-१-दक्षिणावर्त लक्ष, २-एकमुखी मश्रा, ३-नागमुक्ता, ४-सर्पमणि, ५-वारसन्धि, ६-उदम्बर (मूलर) का पुष्प, ७-गुह्य पारद निर्मित टोस शिवलिंग, ८-दक्षिणावर्त गोमती चक्र तथा ९-शिवलिंगाकार नीलमणि। ये तो रत्न अत्यन्त दुर्लभ हैं और निमिष्ठ भाग्यवाली व्यक्ति के पास ही हो सकते हैं। सर्वाधिक बड़ा नीलमणि शिवलिंग श्री डारका जी के मंदिर में स्थापित है।

इस चिदम्बरम् शिवलिंग के दर्शन करने से इन ती महारत्नों के दर्शन करने के बराबर फल मिलता है।

ऊपर मैंने अष्ट शिवलिंग का वर्णन किया है जिनके दर्शन भाग्यवाली लोगों को ही होते हैं।

## तन्त्र-साधना

बहुत कम लोग जानते हैं कि तंत्र-साधना ने जन-साधारण के लिए भी तांत्रिक साधना के द्वार खोले हैं। वाम-मार्गी तन्त्र साधना के पंचमकारों के कारण इस साधना को बहुत गलत तरीके से सोचा-समझा गया है। वस्तु-स्थिति यह है कि तंत्र साधना दमित मनोवर्गों के शृंखलितों से सर्वाधिक दूर रही है। इस कारण तांत्रिक साधकों के लिए व्यक्तित्र के सहज और स्वाभाविक विकास की संभावनायें भी बहुत अधिक हैं। सामान्य जीव व्यतीत करते हुए आध्यात्मिक आनन्द की उपलब्धि के लिए संघमित भोग का सिद्धान्त वर्तमान युग के परिप्रेक्ष्य में जितना संगत लगता है, उतना कोई दूसरा सिद्धान्त नहीं।

इस लेख में तन्त्र साधना के उन तत्वों पर प्रकाश डाला गया है, जिनसे इसका सही मूल्यांकन करने में सहायता मिलती है।

तन्त्र का योग से गहरा सम्बन्ध है। कहा जा सकता है कि योग तन्त्र का ही एक भाग है। बहुत से योग-भ्यास जैसे ध्यान, प्राणायाम, षटिक, योग निद्रा, क्रिया योग का उल्लेख उन प्राचीन तन्त्र ग्रन्थों में है जो उपनिषदों और योग सूत्रों से कई शताब्दी पूर्व लिखे जा चुके हैं। प्रायः जिसे हम योग कहते हैं वह उपनिषदों के वर्णन तथा तन्त्र का एक समन्वित रूप है। योग और तन्त्र के लक्ष्य एक हैं परन्तु मार्ग भिन्न-भिन्न हैं। योग के अनुसार काम ऊर्जा का 'सन्नीमेषन' आध्यात्मिक ऊर्जा के रूप में होना चाहिए। अर्थात् उसका (काम ऊर्जा का) उपयोग इस प्रकार किया जाना चाहिए कि वह तत्त्विक की आध्यात्मिक उन्नति में सहायक बन सके। योग काम ऊर्जा के दमन की बात नहीं करता परन्तु उनके प्रभाव को कम और नियंत्रित करने का सुझाव देता है। काम-मिलन (संभुन) एक इन्द्रियातीत अनुभव है परन्तु यह ध्यान के उच्चतम स्तरों के अनुभव की बराबरी नहीं कर नहीं कर सकता। इसलिये काम ऊर्जा के प्रभाव से मुक्त हो कर ही आध्यात्मिक आध्यात्मिक आनन्द का सुख प्राप्त किया जा सकता है। काम ऊर्जा भौतिक जीवन की एक

आवश्यक आवश्यकता है परन्तु आध्यात्मिक विकास के लिए बाधक है।

दुसरी ओर, तन्त्र के अनुसार आध्यात्मिक उन्नति के लिए काम-मिलन के अनुभव का पूरा-पूरा सदुपयोग कि जाना चाहिए। योग और तन्त्र का लक्ष्य एक ही अर्थात् भौतिक जगत से ऊपर उठना। परन्तु तन्त्र। इसका मार्ग बताता है, विशेषकर उन लोगों के लिये काम ऊर्जा के माग में बाधक बने हुए हैं। तन्त्र कह है कि काम वेग का दमन मत करो, इसका सदुपयोग करो। काम ऊर्जा मनोरंजन का साधन नहीं है। आध्यात्मिक अनुभव के उच्चतम स्तर पर पहुँचने का मार्ग है। काम ऊर्जा का सदुपयोग करने के जो उपाय तन्त्र ने सुझाये हैं, उनको व्यवहार में लाने से काम के उच्च स्तर ही समाप्त हो जाती है। तन्त्र के आदि शिव के अनुसार सरकारी मिलकर ही पूर्ण इकाई का है। एक ही मानव इकाई दो भागों-नर और नारी में बँटी हुई है। इकाई के अकेले एक भाग के लिए प्रायः विलत उपलब्धियों का मार्ग बन्द है।

तन्त्र का मूल मन्त्र है—प्रकृति के अनुकूल साधना । मानव की प्रकृति है भोग । तांत्रिक नियमों के अनुसार इवमित भोग के द्वारा साधना करने से ही भोग की प्रवृत्ति होती है । मनुष्य प्रकृति के द्वारा निर्मित हुआ है । इसलिये प्रकृति के अनुकूल चलकर ही उसका विकास हो, तभी यह उसके लिये हितकर होगा । प्रकृति के अनुकूल होने का सिद्धान्त आध्यात्मिक साधना के द्वारा जनसाधारण के लिये भी खोल देना है । जीवन सन्निवदानन्द है । इस मानन्द को अनुभव करने का अधिकार जितना युक्तियों में बैठे तपस्वारथ योगियों को है, उतना ही जनसाधारण को भी । इस सिद्धान्त का साधारण पंचमकार (अर्थात् मद्य, मांस, मत्स्य, मुद्रा और मैथुन) हैं । इनमें सबसे अधिक स्वाभाविक और प्राकृतिक प्रवृत्ति मैथुन की है । तन्त्र साधना में इन पाँचों और विशेष रूप से मैथुन के नियंत्रित उपयोग को बात कही गई है जो निश्चित ही इन पाँचों वस्तुओं के उच्छेदजनक-पूर्ण तथा अनियंत्रित उपभोग (जैसा कि साधारण जीवन में देखा जाता है) से श्रेयस्कर है । इनका नियंत्रित उपभोग करने से शक्तितत्व का विकास होता है और साधक के भीतर स्थिरता का उदय होता है ।

तांत्रिक साधक शरीर तत्त्व को साध लेयर चागे बढ़ता है क्योंकि वह जानता है कि इस तत्त्व को छोड़ना कठिन और अस्वाभाविक है । तन्त्र के अनुसार स्वस्थ शरीर और मन आध्यात्मिक साधना के आधार हैं । भोग मनुष्य की जन्मजात प्रवृत्ति है । एवाग की प्रवृत्ति कष्ट से उपाजित की जाती है । इसलिये स्वाभाविकता से दूर है । बुरु के निर्देशन में पंचमकार का भोग करने से संयम की उत्पत्ति होती है और भोगों की तरफ से मन हटने लगता है । साधक यह सपभने लगता है कि भोगों से चिर-स्वायी मानन्द नहीं मिल सकता । साधक सुख के लिये साधक का हृदय उत्कण्ठित होने लगता है । तब साधक पशु भान और पंचमकार की आसक्ति छोड़ने के

लिये तत्पर हो जाता है ।

बृहत्तर मानन्द की प्राप्ति के मार्ग में मानव वाली बाधाओं को तन्त्र साधना में पाश के नाम से पुकारा गया है । ये पाश पाठ प्रकार के होते हैं—मूल, प्याठ, डाढ़, डर, लाउ, मान, राग, और डूँच । ये पाश मानव को उसके मूल चैतन्य स्वरूप से असम्बद्ध कर देते हैं । इन पाशों में प्रमुख है डर । डर से मुक्ति पाने के लिये अभावस्था की रात्रि में समान घाट में मुर्दे के ऊपर बैठकर सन्ध्र जप किया जाता है । इन पाशों से मुक्त होने के लिये गुरु के निर्देशन में कठिन साधना करनी पड़ती है । ज्यों-ज्यों एक-एक पाश से मुक्ति मिलती जाती है साधक अपने भीतर शक्ति का अनुभव करने लगता है ।

तन्त्र में मानव-ज्ञान की प्रमुखता ही गई है । मारण, स्वप्न, उच्चाटन, बन्दीकरण आदि क्रियाओं को गौण माना गया है । ये गौण क्रियाएँ (जिन्हें अभिचार क्रियाएँ भी कहते हैं) लोभ का मार्ग हैं जिन पर चलकर पतन की सम्भावनाएँ बनती हैं । अभिचार क्रिया के मोह से मुक्त होने पर विषय भाव की प्राप्ति होती है इस अवस्था की प्राप्ति होने पर साधक इन्द्रियातीत हो जाता है । इच्छा मान से ही वह धरती की किसी भी वस्तु का ज्ञान प्राप्त कर लेता है ।

### पंचमकार क्या हैं ?

जो भोग्य पदार्थ मनुष्य के पतन का कारण बनता है, उसे यदि गुरु द्वारा निर्दिष्ट प्रक्रिया से सही तरीके से उपयोग में लाया जाये, तो वही मोक्ष का साधन बन सकता है । तन्त्र में असंयम को महान शत्रु माना गया है । पंचमकार भोग के लिये नहीं हैं बरन् उनका भोग एक इन्द्रियातीत अनुभव की प्राप्ति करने का साधन है ।

पंचमकार का सम्यम-पूर्वक भोग अत्यन्त कठिन काम

है। इसीविधे तन्त्र साधना एक कठिन साधना मानी गई है। 'कुसाग्र्य' ग्रन्थ में कहा गया है :

कृपाशुभारागभवाद् व्याघ्रकंठावलंबनात् ।  
मुखाधारणान्मूलमक्षयं कुलवर्तनम् ॥

तलवार की धार पर चलना, झेर की धारने आलिंगन पाद में बांध लेना और सांप को गले में धारण करना कठिन कार्य है परन्तु उनसे भी कहीं कठिन तांत्रिक साधना का मार्ग है। प्रसंगमी तथा पशु-भाव के साधकों के लिये पंचमकार का सेवन निषिद्ध है। ऐसे साधकों के लिए पंचमकारों का सेवन करने का विधान इस प्रकार है-

मद्य के स्थान पर तारियल का पानी और दूध  
मदरस के स्थान पर रक्त मूलक तिल और मसूर  
मांस के स्थान पर नमक, लहसुन और अदरक  
मूत्र के स्थान पर तंडुल  
मैथुन के स्थान पर जगदम्बा के चरण-कमलों में  
आत्म-समर्पण

अब हम पंचमकारों के बहु-वर्षित तत्व मैथुन पर विचार करेंगे। तन्त्र में काम ऊर्जा एक नियंत्रित विधि से प्रवाहित की जाती है। सामान्य यौन जीवन न आध्यात्मिक है और न आध्यात्मिक। परन्तु योगाम्यास के द्वारा यौन जीवन को आध्यात्मिक उपलब्धि का एक साधन बनाया जा सकता है। जब योगाम्यास के साथ यौन जीवन को सम्बन्धित किया जाता है तो शरीर में पाये जाने वाले सुप्त ऊर्जा केन्द्र उत्तेजित हो उठते हैं जो साधना का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

योग जीवन के तीन उद्देश्य हैं—स्युतामोत्पत्ति, मनो-रंजन और समाधि। तन्त्र में तीसरे उद्देश्य को ही नाश्वरता दी गई है। तांत्रिक योगी काम का उपाय उच्च स्तर के आध्यात्मिक अनुभवों के लिये करता है। पंचमकार के संयमित सेवन का समर्पण करने वाले तांत्रिक योगियों

का मत है कि नर और नारी के मिलन से कुण्डलिनी जागृत हो सकती है। इस मिलन के चरमोत्कर्ष के बिन्दु पर उर्जा का विस्फोट होता है। इस क्षण में जो उर्जा लहरियां बनती हैं वे स्वयं में बहुत महत्वपूर्ण नहीं हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि उन्हें ऊर्ध्वगामी बनाया जाता है या नहीं। यदि योगाम्यास के द्वारा यह शक्ति चरमोत्कर्ष के अनुभव की अवधि बढ़ाई जा सके तो इन ऊर्जा लहरियों को ऊर्ध्वगामी यात्रा प्रारम्भ हो जाती है और प्राध्यात्मिक अनुभव अधिक स्पष्ट होने लगता है।

मैथुन संभोग नहीं है। दोनों में वास्तविक शारीरिक क्रियाएं भले ही एक हों, परन्तु मानसिक पृष्ठभूमि बिल्कुल भिन्न होती है। संभोग में स्त्री-पुरुष का मिलन वासना का उल्लेख करता है। तांत्रिक मैथुन में वासना के लिये कोई स्थान नहीं है। इस प्रकार का मैथुन भोगियों के लिये नहीं मान्य है। इसे केवल योगी ही कर सकते हैं जिनके कर्मुक्षे एक स्पष्ट उद्देश्य रहना है—सूताधार से कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करना।

पंचमकार का सेवन केवल परिपक्व बुद्धि के गृहस्थ साधक या तांत्रिक साधक ही कर सकते हैं। पंचमकार पर आधारित तन्त्र मार्ग (बाम मार्ग) से ऊर्ध्वगामी यात्रा के इच्छुक साधक ही गुजरते हैं। परन्तु इसका दुष्प्रयोग हुआ तो यह मार्ग साधक की अवगति-धर प्रवर्तन-की ओर भी ले जा सकता है।

तन्त्र साधना को बहुत मावधानी से समझने की आवश्यकता है। अभी तक ऐसा नहीं हुआ है। इसी लिये यह धनक प्रकार की भ्रान्तियों के घरे में फल गई है। साधारण गृहस्थ-जनों के लिये आध्यात्मिक मार्ग प्रशस्त करने में जो महत्वपूर्ण भूमिका तन्त्र साधना ने निभाई है, उसका मूल्यंकन नहीं किया जा सकता है जब इसके मूलतत्त्वों को गहराई से परक्षा-समझा जाये। ☼

## त्राटक

योग की षट-क्रियाओं में त्राटक का महत्वपूर्ण स्थान है। त्राटक मात्र शारीरिक स्वस्थता ही प्रदान नहीं करता। यह आपके व्यक्तित्व में अवधारण शक्तियाँ भर देता है। त्राटक के नियमित अभ्यास से आप मानव के साधारण स्तर से ऊपर उठने लगते हैं। यदि इस लेख में इस अवसर भरी क्रिया का विधि-विधान....।

हठ योग के ग्रन्थ 'हठ योग प्रदीपिका' में मानव शरीर को स्वस्थ और शुद्ध रखने के लिये जिन षट्क्रियाओं की संस्तुति की गई है उनमें त्राटक सर्वाधिक महत्वपूर्ण क्रिया है। त्राटक का अर्थ है मानसिक एकाग्रता को विकसित करने तथा प्राणों को स्वस्थ रखने के उद्देश्य से कुछ विशेष पदार्थों को बिना पलकें भ्रमणकाम्ये हुए एकटक देखने का अभ्यास करना।

त्राटक से सबसे बड़ा लाभ यह है कि मन से अनिश्चित विचारों की झड़ कम होने लगती है और अन्ततः मन ध्यान की स्थिति में किसी एक वस्तु पर टिक जाता है। त्राटक सम्मोहन विज्ञान की आधारभूत क्रिया है क्योंकि इससे प्राणों की सम्मोहन शक्ति का भी विकास होता है। त्राटक क्रिया में पारंगत व्यक्ति दूसरे व्यक्तियों के मन की बातें जान लेता है, दूर स्थानों पर घटित होने वाली घटनाओं का ज्ञान प्राप्त कर लेता है जंगली जानवरों को अपने वन में कर लेता है, दूर पड़ी वस्तुओं को अपने-अपने स्थानों से हटा सकता है, जलते हुए दीप को बुझा सकता है और बुझे हुए दीप को जला सकता है। यह किसी दूसरे शक्ति की प्राणों में प्राणें डालकर रखने मात्र से उसे सम्मोहित कर सकता है। यह दूर स्थानों पर रहने वाले लोगों को भी बिना किसी कठिनाई के सम्मोहित कर सकता है।

त्राटक के अभ्यासों की प्रवधि धीरे-धीरे करके

बढ़ाना चाहिए। जब प्राणों में पानी घाने लगे या वे थक जायें तो अभ्यासों को थोड़ी देर के लिये रोक देना चाहिए। प्राणों की थोड़ी देर बंद करके उन्हें विश्राम देना चाहिए। इसके बाद अभ्यास पुनः शुरू किये जा सकते हैं। जब त्राटक का अभ्यास लगातार कम से कम ३२ मिनट तक होने लगे तब समझना चाहिए कि यह पूर्ण हो गया है।

साधारणतया त्राटक के अभ्यास सुझावन या परामर्श में किये जाते हैं। कुछ अभ्यास खटे होकर किये जाते हैं।

### त्राटक के प्रकार

१- निकट त्राटक २- दूर त्राटक ३- अन्तर त्राटक

निकट त्राटक को निम्न प्रकार की त्राटक क्रियाओं में विभाजित किया गया है।

(अ) मूर्ति त्राटक (आ) प्रकाश त्राटक (इ) नायिका त्राटक (ई) रक्तिम वस्त्र त्राटक (उ) विन्दु त्राटक (ऊ) प्रतिबिम्ब त्राटक (ए) अग्नि त्राटक

२- दूर त्राटक के भेद निम्नोक्ति हैं :

(अ) दृश्य त्राटक (आ) तारा त्राटक (इ) रथ त्राटक

### १- निकट घाटक

मूर्ति, जलती हुई मोमबत्ती की स्थिर लौ, नासिकाएं बिन्दु, बदन का टुकड़ा, बिन्दु, प्रतिबिम्ब और अग्नि की सहायता से निकट घाटक का अभ्यास किया जाता है। साधक और अभ्यास के लिये चयन की गई वस्तु के बीच पांच फुट से अधिक की दूरी नहीं होना चाहिए। घाटक अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले आँखों की नसों की शक्तिशाली बनाने के लिए आँखों का व्यायाम\* कर लेना उचित होता है।

निकट घाटक का अभ्यास करने के लिये सर्वोत्तम समय प्रातः ४ बजे से सूर्योदय के बीच है। परन्तु अग्नि घाटक का अभ्यास रात में किया जाता है।

#### (अ) मूर्ति घाटक

मूर्ति घाटक का अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले स्फटिक शिबलिय या किसी सफेद गोल पत्थर को आँखों से दो फुट की दूरी पर रखकर उसे एकटक निहारने का अभ्यास भर लेना चाहिए।

मूर्ति चार इंच से अधिक लम्बी न हो। यदि मूर्ति न हो तो कोई तस्वीर (रंगीन नहीं) ले लें। तीन फुट की दूरी पर इसे (मूर्ति या तस्वीर) रखें। इसकी आँखों को बिना पलक झपकाये हुये तब तक देखें जब तक आपकी आँखों में आँसू न आ जायें। आँखों को थोड़ी देर के लिये बन्द कर लें। अब आँखें बन्द किये हुए इस पर मन की एकाग्र करें और इसकी आँखों को निहारते हुए मानसिक घाटक करें।

\*सुखासन पर बैठ जायें। चेहरे को हित्वाये बिना आँखों की पुतलियों को ऊपर-नीचे, दाहिने-बायें, बायें-दायें तथा बोल-गोल (घड़ी की सूई की दिशा में तथा उसकी उल्टी दिशा में) घुमायें। अन्त में आँखों को विश्रान देने के लिये आँखें तन्द कर लें।

उम तरह २०-२५ बार अभ्यास करें। कुछ दिनों के अभ्यास के बाद आप मूर्ति पर मन को एकाग्र कर सकेंगे। आँखें बन्द करके मन की आँखों के सामने मूर्ति को टिकाने रम्य सफना आपके लिए सरल हो जायेगा।

प्रारम्भ में आप अपनी मन की आँखों से मूर्ति के साव-भाव और बहुत सी चीजें देखेंगे। बाद में इन्हें (मन की) आँखों से मनचाही घटनाओं, वस्तुओं या स्थितियों को भी प्राप्त देख सकेंगे। अभ्यास करते समय आपको चाहिए कि इन घटनाओं पर आप अधिक अधिक समय तक अपना ध्यान लगाने का प्रयत्न करें।

मूर्ति घाटक के अभ्यास से हमारी तीसरी आँख से संबंधित ग्रन्थि को पोषण मिलता है तथा तीसरी आँख लुप्त होने की सम्भावना बनती है।

#### (आ) प्रकाश घाटक

जब मूर्ति घाटक का अभ्यास सफलता पूर्वक कम से कम ३२ मिनट तक होने लगे तब प्रकाश घाटक का अभ्यास प्रारम्भ किया जा सकता है।

मोमबत्ती को जलाकर ऐसी जगह रखिये जहाँ इसका लौ स्थिर रह सके। कमरे में धँपेरा होना आवश्यक है। किसी घासन पर मोमबत्ती की स्थिर लौ से तीन फुट की दूरी पर बैठ जाइये। मन से चिन्ताओं का निकाल दीजिये और एकटक इस लौ की ओर निहारिये जैसे-जैसे आप इसका अभ्यास करेंगे, आप देखेंगे कि मोमबत्ती का प्रकाश पहले से अधिक प्रखर होता जा रहा है। अभ्यास के अग्रिम चरणों में आपको इस प्रकाश में कई जगह-जगहाने चेहरे भी दिखाई पड़ेंगे। बाद में आप मनचाहे चेहरे देखने की स्थिति में भी पहुँच जायेंगे।

प्रकाश घाटक का अभ्यास आप नित्य २०-२५ मिनट तक कर सकते हैं।

शोमवती की ली अग्नि का ही एक रूप है। इसलिये इसके अभ्यास से साधक की आँखों में अग्नि का तेज प्रकट होता है। उस स्थिति में कोई भी व्यक्ति साधक की आँखों की ओर लगातार नहीं देख सकता और देखते ही वह अपने आपको उसके (साधक के) सम्मुख पनाहा समझने लगता है।

हिन्दू धर्म ग्रन्थों में धारण पढ़ा होता कि शोपी साधु भाव अग्नी दृष्टि डालने से ही पक्षियों की भ्रम कर देते थे। ये साधु प्रकाश श्राटक की क्रिया में पारंगत होते थे। उनकी आँखों से जो अग्नि निकलती थी वही अग्नि पक्षियों के प्राण ले लेती थी।

#### (इ) नासिकाग्र बिन्दु श्राटक

जब प्रकाश श्राटक का अभ्यास पूर्ण हो जाने तो नासिकाग्र श्राटक का अभ्यास किया जा सकता है।

पहले आप नासिका के अग्र भाग की ओर एकटक देखने का प्रयत्न करें। जब आप ऐसा करने में सफल हो जायें तब आप अपनी भौंहों के बीच के भाग को एकटक निहारने का अभ्यास करें। धीरे-धीरे देखने का अभ्यास पूर्ण होने में लगभग एक वर्ष लग सकता है। इस अभ्यास की प्रवृत्ति बहुत धीरे-धीरे करके बढ़ाना चाहिए।

इस श्राटक का अभ्यास पूर्ण होने पर साधक को दिव्य दृष्टि की प्राप्ति होती है। और तब अनजान भूत और अनदेखे भविष्य की समस्त घटनाएँ आसानी से देखी जा सकती हैं। दूसरों के मन की बातें जान लेना, दूर स्थान पर पढ़ने वाली पटनाओं की जानकारी प्राप्त कर लेना और इष्ट देव की मूर्ति पर ध्यान एकाग्र कर लेना तब अत्यन्त सरल हो जाता है।

#### (ई) रश्मि बन्धन श्राटक

एक सफेद कपड़े पर गहरे लाल रंग के रेणुमी कण्डे के टुकड़े को टांक दीजिये। रेणुमी कण्डे की धम्वी और

चीड़ाई २-६ इंच होगी। सफेद कपड़े को दीवाल में अट्ट दीजिये। रेणुमी कण्डे के बीचोबीच एक सफेद बिन्दु बना दीजिए। इस बिन्दु को एकटक देखने का अभ्यास कीजिये। अभ्यास ज्ञान मन से कीजिये। धीरे-धीरे कण्डे का लाल रंग नीले रंग में बदल जायेगा। सफेद बिन्दु धमकीला बन जायेगा। कभी-कभी यह बिन्दु दिखाई भी नहीं देगा।

गोला रंग आत्म प्रकाश का प्रतिबिम्ब है। इसका दिखाई पड़ना इस बात का द्योतक है कि आपकी अभ्यास में सफलता मिल रही है।

इस अभ्यास से आन्तरिक और बाह्य मन के बीच संबंध स्थापित होता है। इसके बाद मन की आँखों के सामने साधुओं योगियों आदि के चित्र स्पष्ट रूप से प्रकट होते हैं। स्मरण शक्ति का विकास होता है तथा मानसिक तनाव समाप्त होता है। समय का माप बट जाता है अर्थात् एक घण्टे का अभ्यास उस मिनट के अभ्यास के समान प्रतीत होने लगता है।

दिन में इस बार से अधिक इस श्राटक का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

#### (उ) चिन्दु श्राटक

इस श्राटक का अभ्यास नियमित रूप से करना चाहिए। अभ्यास के प्रारम्भ में आँखों की थकावट मिटाने के लिये उन्हें ठंडे पानी से धो लेना चाहिए। तेज रोगियों में इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए।

ओर का समय इस अभ्यास के लिये सबसे उपयुक्त है। यदि दिन में इस श्राटक का अभ्यास करना हो तो कमरा चन्द करके करना चाहिए।

झाँड़ग पेपर पर एक काला बिन्दु बनाइये। इस पेपर को एक दीवाल पर टांक दीजिये। दो-तीन फुट की दूरी पर बैठिये। पलके अर्धवृत्त बिना इस बिन्दु की ओर देखिये। कुछ दिनों के बाद इस बिन्दु की जगह



तेज प्रकाश दृष्टिगोचर होने लगेगा। इसका मतलब यह है कि आपको धन्यास में सफलता मिल रही है।

अब इस विन्दु के चारों ओर काली रंगताई से एक वृत्त बना दीजिये। इस विन्दु पर घाटक का अभ्यास कीजिये। नियमित अभ्यास के बाद धूसर और विन्दु दिखाई देना बन्द हो जायेगे और उनके स्थान पर कुछ चमकदार रेखाएँ दिखाई पड़ने लगेंगी।

जब ऐसा होने लगे तो विन्दु के चारों ओर सात वृत्त बनाइये। विन्दु पर घाटक का अभ्यास कीजिये। थोड़े दिनों बाद एक-एक करके विन्दु और सातों वृत्त दिखाई पड़ना बन्द हो जायेगे। जब ऐसा होने लगे तो समझना चाहिए कि आप तुरीयावस्था में हैं। ये वृत्त दिखाई देना बन्द क्यों हो-जाते हैं? क्योंकि ड्राइंग पेपर पर एक बहुत अधिक चमकीला प्रकाश पड़ने लगता है। यह प्रकाश आपको आत्मा का प्रकाश है।

अब एक दूसरा अभ्यास कीजिये। सबसे ड्राइंग पेपर लीजिये। इस पर एक चौकटा बनाइये और उसे किसी हल्के रंग से रंग दीजिये। इस चौकटे के बीचो-बीच एक-एक इंच लम्बा-चौड़ा एक दूसरा चौकटा लगाइये। इसे काले रंग से रंग दीजिये। काले चौकटे के स्थान पर काली मिर्च के बराबर गोल शकल भी बनाई जा सकती है। ड्राइंग पेपर को दीवाल पर टांग दीजिये। इस काले रंग की शकल (गोल या चौकोर) पर घाटक अभ्यास कीजिये। धीरे-धीरे यह शकल आकार में छोटी हो जायेगी और दिखाई देना बन्द हो जायेगी। थोड़ी देर बाद यह फिर दिखाई, पड़ेगी और आकार में बढ़ जायेगी। अब में यह फिर अपने मूल आकार में दिखाई पड़ने लगेंगी। आकार का घटना-बढ़ना अभ्यास की सफलता का सूचक है। आकार के घटने का मतलब है कि बाह्य मन सुप्त हो रहा है और आन्तरिक मन पहिले से अधिक क्रियाशील बन रहा है। यह क्रियाशील मन भूत और भविष्य की सभी घटनाएँ देख सकता है। आकार का बढ़ना इन बात का परिचायक है कि बाह्य

मन पुनः जागृत हो रहा है।

बाह्य मन का सुप्त होना और आन्तरिक मन क्रियाशील होना साधक के लिये एक सादर स्थिति यह स्थिति में वह भीलों दूर की वस्तुएँ इन प्रकार देखेता है मानो वे सब उसकी धारों के सामने ही हों क्रियाशील आन्तरिक मन पूरे ब्रह्माण्ड में फैल जाता और भूत भविष्य की सारी घटनाएँ देख लेता है।

### (क) प्रतिबिम्ब घाटक

इस घाटक का अभ्यास घाट इंच लम्बे और घाट इंच चौड़े दर्पण में पड़ने वाले अपने प्रतिबिम्ब की सहायता किया जाता है।

दर्पण को दीवाल पर लगा दें। दर्पण से तीन फुट की दूरी पर बैठ जायें। कमरे में गोली घाटि न हो दर्पण की तरफ देखें और अपने प्रतिबिम्ब के श्रूम भाग पर अपनी दृष्टि लगायें। धीरे-धीरे ध्यास करें। कुछ दिनों के नियमित अभ्यास के बाद प्रतिबिम्ब दिख पड़ना बन्द हो जायेगा। बीच-बीच में यह दिखाई पड़ेगा परन्तु अन्ततः यह नहीं दिखाई पड़ेगा। अभ्यास ही धीमी गति से ध्यास लेगे, उतनी ही शीघ्र से प्रतिबिम्ब का दिखाई पड़ना बन्द हो जायेगा।

प्रतिबिम्ब घाटक का अभ्यास कम से कम एक महीने तक करें।

अभ्यास के अन्तिम चरण में आपको दर्पण में न देखे हुए दिखाई पड़ने लगेंगे। यह एक अच्छा लक्षण है उचित इच्छाएँ दर्पण में दृश्य के रूप में उभरती है कभी-कभी अन्तर्ले दृश्य भी दिखाई पड़ते हैं। अन्ततः दृश्य भी दिखाई देने बन्द हो जाते हैं।

प्रतिबिम्ब घाटक का अभ्यास करने से धारों में उचित प्रकाश की चमक उत्पन्न हो जाती है। इस चमकी सहायता से आप हँसान, चशु, पक्षी-फिरगी को सम्मोहित कर सकते हैं। प्रायः केवल पित्त की धारों में धारों उत्पन्न उसे डेढ़ से। अब, यह सापकी धा

मानने के लिये तैयार हो आवेंगा। आप न केवल क्रीपी से क्रीपी व्यक्ति पर मात्र वृष्टिपात करके उसे अपने नियंत्रण में ला सकते हैं वरन्, पशु-पक्षियों को भी अपने वश में कर सकते हैं। पेड़ पर कोई चिड़िया बैठी हो तो आप अपनी हथेली पर अपना कंठ रखकर चिड़िया को धीरे एकटक देखिये और उसे कहिये—आओ, मेरे पास, पुण जो इन दोनों को। सम्मोहित होकर चिड़िया आपके पास आकर आपकी हथेली के दावे उठा-उठाकर खाने लगेगी।

प्रतिबिम्ब घाटक के अभ्यास से लम्बी अवधि का काल लम्बे छोटी अवधि में परिवर्तित हो जाता है। आपके प्रदर्शन का सर्वत्र राज्य हो जाता है। उस स्थिति में आप जो कुछ देखते हैं, वह कल्पना या स्वप्न नहीं होता, वह मूल वस्तु ही होती है।

दर्शन का उपयोग केवल घाटक के अभ्यास के लिए करना चाहिए। अभ्यास के क्षण में दर्शन को मानवध के बरत में लपेटकर रख देना चाहिए।

#### (ए) अग्नि घाटक

अग्नि घाटक का अभ्यास अत्यन्त कठिन होता है। सामान्य गृहस्थ व्यक्तियों को (जो अपनी काम वासना पर नियंत्रण न रख पाते हों) इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।

लकड़ी के तीन-चार टुकड़े लेकर उन्हें जला दीजिये। कुछ फालतू लकड़ियाँ भी पास में रख लीजिये ताकि आग बुझने पर आप उन्हें काम में ले सकें। आप से चार-पाँच फुट की दूरी पर खड़े हो जाइये और आग पर घाटक का अभ्यास कीजिये। रोज एक घण्टे तक अभ्यास कीजिये।

अगर आप एक महीने तक निरन्तर अभ्यास करें तो आपको आग की जगह अक्षर इकाई पढ़ने लगेगा। इस प्रकार में आप मक्ष, गधर्भ, देवता, गीता तथा महाभारत आदि में वर्णित दृश्य घाति देख सकेंगे।

मानव शरीर अग्नि, जल, पृथ्वी, आकाश और हवा इन पाँच तत्वों से बना है। देवताओं के शरीर आकाश, वायु और अग्नि से ही बने होते हैं। इस घाटक का अभ्यास करने से मानव शरीर में पृथ्वी और जल तत्व समाप्त हो जाते हैं तथा मानव शरीर देवताओं के शरीर के समान उन स्थानों पर आना-जा सकता है, जहाँ साधारण जागृत् की पहुँच नहीं है। जल और पृथ्वी तत्वों का नाश होने पर ही मानव शरीर भौतिक संसार के बन्धन से छूट पाता है।

इस घाटक के अभ्यास में दिव्यता साधक के मान मिट गइ-पुगप उसकी सहायता करने के लिये सर्वत्र विचरण किया करते हैं।

#### २- दूर घाटक

जब निकट घाटक का अभ्यास पूर्ण हो जाये, तब दूर घाटक के अभ्यास शुरू करने चाहिए।

#### (अ) दृश्य घाटक

लोक घाति से निवृत्त होकर, स्नान करने के बाद किसी जंगल या किसी एकान्त स्थान में चले जायें। सूर्योदय के समय पेड़ की किसी चोटी पर इस घाटक का अभ्यास करें। थोड़े दिनों के अभ्यास के बाद पेड़ और जंगल चोटी दिखाई पड़ना बन्द हो जायेंगे। तब केवल आकाश दिखाई पड़ेगा। आपको अपना शरीर बहुत हल्का महसूस पड़ेगा। आपको ऐसा अनुभव होगा कि आप आकाश की दृश्यता में तैर रहे हैं। क्लिष्ट वर्म ग्रन्थों में वर्णित अनेक घटनाओं के दृश्य भी आपको तैरते समय आकाश में दिखाई पड़ेंगे। इस स्थिति में आपको अपने भौतिक शरीर का भाग नहीं रहेगा। आप इन्द्रियों के प्रभाव से अछूते रहेंगे। भूतकाल की हर घटना आप शब्द रख सकेंगे और मनचाहे स्थानों पर पहुँच सकेंगे। आप चाँहि तो इच्छा करते ही मानसरोवर पर पहुँच कर अमरवेल जंकर के दर्शन भी कर सकेंगे। आपको लगेगा कि आप आकाश में तैर रहे हैं और आपके नीचे कीलगा

पर्यंत है। वहां भगवान शंकर और पार्वती विराजमान हैं। यह एक वास्तविक दृश्य होगा, काल्पनिक नहीं।

इस अभ्यास में निष्णात होने के बाद आप किसी भी व्यक्ति के चित्र को देख कर ही उसे सम्मोहित कर सकते हैं। इतना ही नहीं, आप किसी के मानसिक चित्र पर त्राटक का अभ्यास करके भी उसे सम्मोहित कर सकते हैं।

#### (आ) तारा त्राटक

हम अपनी आंखों से एक निश्चित सीमा के घाने नहीं देख सकते। हम तारों को भी उनके मूल आकार में नहीं देख सकते क्योंकि वे देखने की हमारी सीमा से परे हैं। इस सीमा पर विजय प्राप्त करने के लिये तारा त्राटक का अभ्यास किया जा सकता है। इस त्राटक का अभ्यास दृश्य त्राटक का अभ्यास पूरा होने पर ही करना चाहिए। परन्तु तारा त्राटक का अभ्यास करने से पूर्व चन्द्रमा पर त्राटक का अभ्यास कर लेना अच्छा रहता है।

रात्रि के समय किसी ऐसे तारे को चुन लीजिये जो लगातार दिखाई पड़ता रहे। नियमित अभ्यास के बाद यह तारा पहले की अपेक्षा अधिक स्पष्ट रूप से दृष्टिगोचर होगा और उसमें विभिन्न प्रकार के दृश्य दिखाई पड़ेंगे।

चार महीने तक नियमित अभ्यास करने के बाद आप तारे में अनदेखे स्थानों को भी देख सकेंगे। आप लीजिये आपने ताजमहल नहीं देखा है। आप तारा त्राटक का अभ्यास कीजिये। अभ्यास के अन्त में गुरल्ल आंखों बन्द करके ताजमहल का चित्रन कीजिये। आप ताजमहल को वास्तविक रूप में देख सकेंगे।

इस त्राटक में निष्णात ठाक दूर स्थानों पर भी पढ़ने वाली चट्टानों को देख सकता है।

#### (इ) सूर्य त्राटक

ग्रह त्राटक और तारा त्राटक का पूरा अभ्यास करने के बाद ही सूर्य त्राटक का अभ्यास किया जा सके। प्रारम्भ में बाल सूर्य पर त्राटक का अभ्यास करना चाहिए। परन्तु बाल सूर्य को भी पहले पानी में देख फिर जपान में और फिर स्वयं उसे ही देखकर अभ्यास करना चाहिए। अभ्यास का समय धीरे-धीरे बढ़ाते ३२ मिनट तक बाल सूर्य को एकटक देखने का प्रयत्न कीजिये। इसके बाद मध्याह्न का सूर्य देखने का प्रयत्न कीजिये। परन्तु प्रारम्भ में २-१० सेकेण्ड से प्रति दिन एक अभ्यास न कीजिये।

जो साधक सूर्य त्राटक का अभ्यास ३२ मिनट तक कर लेता है उन्हें दिव्य दृष्टि प्राप्त हो जाती है। की हैतुत्वता साधक के शरीर में प्रवेश कर जाती है शरीर दिव्य बन जाता है। नेत्रों में विशेष प्रकार चमक पा जाती है जिस कारण उनकी ओर देख साधारण मानव के लिये कठिन हो जाता है।

#### ३- अन्तर त्राटक

अन्तर त्राटक के अभ्यास में आंखें बन्द करके, अपना शक्ति का उपयोग करते हुए अपने भ्रूमध्य भाग पर एकटक देखने का प्रयत्न किया जाता है।

आंखें बन्द करके अपने भ्रूमध्य पर मानसिक रूप देखने का प्रयत्न करें। छोटे दिनों के अभ्यास के बाद आपको अपने भ्रूमध्य पर ३,५ या ७ पीले या नीले बिन्दु दिखाई पड़ेंगे। बाद में ये बिन्दु दिखाई देने बन्द हो जायेंगे। उनके स्थान पर एक चमकदार हिलवा हुआ नेत्र दिखाई पड़ेगा। इस नेत्र के प्रकाश में सूर्य, चन्द्रमा तारे आदि दिखाई पड़ेंगे। आप आकाश को शून्यत में रूपना तीसरा नेत्र भी देख सकेंगे। आपको एक त्रिकोण भी दिखाई देगा जिसके बीच में एक बिन्दु धन हुआ होगा। बाद में यह त्रिकोण और बिन्दु दिखाई

नहीं पढ़ेंगे और केवल आकाश की दृश्यता ही दृष्टिमोघर दूर से किसी भी व्यक्ति को अपने दम में कर सकता है।  
होगी। यह स्थिति अभ्यास की पूर्ण अवस्था है। वाटक का अभ्यास किसी योग्य गुरु के निर्देशन में

अन्तर वाटक के अभ्यास में निष्कल साधक सीलों करना चाहिए।

### वाटक प्रयोग

इस प्रयोग में लगातार अपलक ताकते रहना है....हारी चेतना आँखों में एकट्ठी हो जाये, इसलिये प्राणको विस्तृत आँख ही हो जाना है... हर चीज को, पूरे शरीर को विस्तृत ही भूल जायें और सिर्फ आँख बन जायें.... आँखों में इस तरह केन्द्रित होकर चेतना प्राणको तनाव की चरम सीमा तक ले जायेगी।....आँख शरीर का सबसे ज्यादा कोमल हिस्सा है.. यही कारण है कि आँख बहुत जल्दी तनावपूर्ण हो सकती है....आँखों के तनावपूर्ण होने से पूरा मानस भी तनावपूर्ण हो जाता है....जब आद भ्रम आँखों ही रह जाते हैं तो यह तनाव अपनी आँखिरी सीमा तक पहुँच जाता है....तनावके इस चरम शिखर से गिरने पर विश्राम की परम खाई को प्राप उपलब्ध होते हैं.... विचारों का चलना स्वतः एक जाता है....आँखों के द्वारा कोई भी चिन्तन सम्भव नहीं है....जब सम्पूर्ण चेतना आँखों में केन्द्रित हो जाती है तो मन को सोचने के लिये कोई ऊर्जा ही नहीं मिल पाती है....जब आँखें भपकना चाहती हों (जो इसका मतलब है कि) सोचने के लिये ऊर्जा प्राप्त करने की मन ही कोशिश कर रहा है...(इसलिये) उची क्षण इस स्थिति को दूर हटाने की जरूरत है....आँखों के थोड़ा सा हिलने से भी मन को सक्रिय होने के लिये ऊर्जा मिल जाती है....इसलिये आँखों को हिलाइये नहीं....सिर्फ दोनों आँखों में अपलक देखते रहने से ही भीतर कुछ अटित होना शुरू हो जाता है....इस प्रयोग का राज यह है कि स्थिर दृष्टि मन को भी स्थिर करती है....मन के बजाय आँखों को स्थिर करना उपादा युग्म है।



—आचार्य रजनीश

आँखें मन का द्वार हैं। जब आँखों को स्थिर कर लिया जाता है तो मन भी वैसे ही बन जाता है। चिन्तन प्रक्रिया स्वतः ही रुक जाती है। साँसिर मन तथा इसकी विचार-लहरियों को नियंत्रण में लाने के लिये वाटक से बहकर और कोई दूसरा उपाय नहीं है।....वाटक के अभ्यास से नाड़ियों की दुर्बलता समाप्त होती है, अग्निदा रोग पर नियंत्रण रखा जा सकता है और मन की अशान्ति दूर होती है।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

## गुरु गीता

गुरु गीता सामान्यतः साधकों के लिये अप्राप्य और दुर्लभ रही है। स्कन्द पुराण में यह गुरु गीता पूर्णता के साथ भी हुई है। यह गोपनीय और दुर्लभ गुरु गीता इस पृथ्वी के माध्यम से स्पष्ट की जा रही है जिससे कि साधक इसका लाभ उठा सकें।

शास्त्रों में कहा गया है कि जो साधक नित्य प्रातः-काल उठकर गुरु गीता का एक बार पाठ कर लेता है, वह स्वतः ही जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करता रहता है। साधना के क्षेत्र में यह विशेष उन्नति करता है। अनुभव में भी यही साया है कि इतना पाठ करने से गुरु अपनी पूर्ण शक्ति के साथ हर क्षण निप्य के साथ रहता है जिससे वह शीघ्रातिशीघ्र साधना और अन्य

कार्यों में पूर्ण सफलता प्राप्त करता है।

प्रत्येक मगुप्य और साधक को चाहिए कि वह अपनी विश्व पूजा में गुरु गीता को स्वान अवश्य दे। गुरु के चित्र को सामने रखकर उसके आगे शृङ्खला घी का दीपक और सुगन्धित अक्षरवत्ती लगाकर एक बार अवश्य ही इसका पाठ करना चाहिए।

गुरु गीता के मुख्य अंत नीचे उद्धृत कि जा रहे हैं-

### अथ श्री गुरु गीता प्रारम्भः

ॐ अस्य श्री गुरुगीतास्तोत्रमंत्रस्य मगधान् सदाशिव शक्तिः । ताना विमानि ह्यंवांसि । श्री गुरुपरमात्मा देवता । हं बीजं । सः शक्तिः । कौं कौलकं । श्री गुरुप्रसादतिष्ठत्यर्थं जने विनिश्चयः ।

#### अथ ध्यानम्

हंसाभ्यां परिशुत्तपत्रकमलीदिव्यैर्भगवत्कारणैर्विबोधिनीर्णमनकदेहसिन्धुः स्वच्छन्दमात्मैक्यया ।  
सद्योतं पदनाभं तु चरणं दीपाङ्कुराहाहायं प्रत्यक्षाजरकिण्डं गुरुपदं ज्वायेदिभुं शान्कतम् ।  
मनः तनुविधपुनपार्थसिद्धयर्थं जने विनिश्चयः ॥

#### सूत उवाच

कैलासशिखरे रम्ये भक्तिसंधानदायकम् । प्रणम्य पार्वती भक्त्या शंकरं पयंपृच्छत ॥१॥

#### श्री वेणुचाय

ॐ नमो देव देवेना परात्पर जगद्गुरो सदाशिव महादेव गुरुदीक्षां प्रदेहि मे ॥  
केन मार्गेण श्री स्वामिन् देही श्लक्ष्मणो भवेत् त्वं कृपां कुरु मे स्वामिन् नमामि शरणी तव ॥

ईश्वर उवाच

ममरूपासि देवि त्वं स्वस्त्रीस्वयं वदाम्यहम् ।	लोकौपकारकः प्रकृतो न केनापि कृतः पुरा ॥	1
दुर्लभं त्रिषु लोकेषु तच्छुणुष्व वदाम्यहम् ।	दुर्ल विना ब्रह्म भाग्यञ्च सर्वं सत्यं चरानने ॥	2
यज्ञो व्रतं तपो दानं जपस्तीर्थं तपैव च ।	गुरुतश्चमवितत्य मूढास्तोषरते जनाः ॥	3
गुरुविद्या जगन्माया देहे जायानतभवाः ।	उदयः स्वप्रकाशेन गुरुशब्देन कथ्यते ॥	4
सर्वपापविमुक्तारमा श्रीगुरोः पादसेवयाः ।	देही ब्रह्म भवेत्तस्मात् उरुपाथं ययामि ते ॥	5
गुरुपादांबुजं स्मृत्वा जतं शिरसि धारयेत् ।	सर्वतीर्थावगाहस्य संप्राप्नोति फलं नरः ॥	6
क्षीणं पापपंकजस्य दीपनं ज्ञानतेजसात् ।	गुरोर्दीपकं तस्यैक संसारसंघातारकम् ॥	7
प्रज्ञानमूलहृणं जन्मकर्मनिवारणम् ।	ज्ञानकारणसिद्धयर्थं गुरुपादोदकं विव्रेत् ॥	8
भुक्तोः पादोदकं पीत्वा गुरोर्हृच्छिष्टभोजनम् ।	गुरुमूर्तेः सदा ध्यानं गुरुमंत्रं सदा जपेत् ॥	9
काशीक्षेत्रं तन्निवासी जाह्नवी चरुणोदकम् ।	गुरुविश्वेश्वरः साक्षात् तारकं ब्रह्म निश्चितम् ॥	10
गुरोः पादोदकं मुक्तामयी सोऽसौ वदः ।	तीर्थराजः प्रमाणश्च गुरुमूर्त्यै नमो नमः ॥	11
गुरुमूर्तिं स्मरेन्नित्यं गुरुनाम सदा जपेत् ।	गुरोराज्ञां प्रकुर्यात् गुरोरभ्यग्नं भावयेत् ॥	12
गुरुवचनस्थितं ब्रह्म प्राप्यते तत्प्रतापतः ।	गुरोर्ध्यानं सदा कुर्यात् कुलरपी स्वपतेर्वया ॥	13
स्वाधर्मं च स्वजातिं च स्वकीतिपुष्टिर्धनम् ।	एतत्सर्वं परित्यज्य गुरोरन्यन्न भावयेत् ॥	14
धनधाश्चिन्तयन्तो मां सुखं परमं पदम् ।	कारणसर्वप्रपत्नेन गुरोराज्ञानं कुरु ॥	15
गुकारस्त्वन्धकारश्च रुकारस्तेज उच्यते ।	प्रज्ञानप्रामाण्यं ब्रह्म गुरुरेव न संशयः ॥	16
साधकेन प्रवातस्यं गुरुसंतोषकारकम् ।	गुरोराज्ञानं कार्यं स्वजीवित्यं निवेदयेत् ॥	17
कर्मणां मनसा धाया नित्यपाराधयेद् गुरुम् ।	वीचंदण्डं नमस्कृत्य निलज्जो गुरुसन्निधौ ॥	18
गुरुवंदा गुरुविष्णु-गुरुदेवो गुरुेश्वरः ।	गुरुरेव परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	19
प्रज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानः सन्नमशलाकयाः ।	चक्षुस्समीक्षितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	20
स्वं पिता स्वं च मे साता स्वं संभुसर्वं न देवता ।	संसारप्रतिबंधाद्यं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	21
यत्सवेन जगत्सर्वं प्रकाशेन भाति तत् ।	यदानन्देन लब्धं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	22
यस्य स्थित्या सत्यमिदं यद्भाति भानुरूपतः ।	शिवं पुत्रादि यत्प्रीत्या तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	23
येन जेतयते हीरं चित्तं जेतयते न यम् ।	बाह्यस्वप्नमुत्पन्नादि तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	24
यस्य ज्ञानादिदं विश्वं न दृश्यं भिन्नभेदतः ।	अदेकरूपमाय तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	25
यस्यामृतं तस्य मृतं मृतं यस्य न वेद सः ।	अनन्यभाषभावाय तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	26
यस्य कारुरूपस्य कार्यरूपेण भाति यत् ।	कार्यकारणरूपाय तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	27
दानारूपमिदं सर्वं न केनाप्यस्ति भिन्नता ।	कार्यकारणता चैव तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	28
यदंत्रिकमलद्वंद्वं द्वंद्वतापनिवारकम् ।	तारकं सर्वशास्त्रप्रदमयः श्रीगुरुं प्रणमाम्यहम् ॥	29
शिवे ऋद्धे गुरुभ्राता गुरो कृद्धे शिवो न हि ।	वस्मात्सर्वप्रपत्नेन श्रीगुरुं शरणं व्रजेत् ॥	30
प्रसन्नमण्डलाकारं ध्यायं येन चराचरम् ।	तत्सदं रक्षितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	31
सर्वश्रुतिहिरो रत्न-विराजितपदांबुजः ।	वेदान्ताभ्युत्सूर्णो यस्तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	32
यस्य स्मरणमात्रेण ज्ञानमुत्पद्यते स्वयम् ।	न एव सर्वसंपात्तिस्तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	33
चैतन्यं शाश्वतं शान्तं व्याभारीतं निरंजनम् ।	नारद्विकलातीनं तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥	34

35	स्थावरं जंगमं चैव तथा चैव चराचरम् ।	ध्यात्वा येन जगत्सर्वं तस्मै श्रीगुरवे नमः ।
36	ज्ञानभक्तिममकारुण्यस्तरुभालाविभूषितः ।	मुक्तिमुक्तिप्रदाता यस्तस्मै श्रीगुरवे नमः ।
37	अनेकजन्मसंप्राप्त-सर्वकर्मविवाहिनः ।	स्वात्मज्ञानप्रभावेण तस्मै श्रीगुरवे नमः ।
38	न गुरोरधिकं तत्त्वं न गुरोरधिकं तपः ।	तत्त्वं ज्ञानात्परं नास्ति तस्मै श्रीगुरवे नमः ।
39	मन्नाथः श्रीजगन्नाथो नन्दगुरुश्चिजगद्गुरुः ।	मनःस्था सर्वभूतात्मा तस्मै श्रीगुरवे नमः ।
40	ध्यानमूर्त्तं गुरोर्मूर्तिः पूजामूलं गुरोः पदम् ।	मयमूलं गुरोर्नामं भाङ्गमूलं गुरोः कृपा ।
41	गुरुरादिरतादिरन् गुरुः परमर्षितम् ।	गुरोः परतरं नास्ति तस्मै श्रीगुरवे नमः ।
42	इष्टसागरपर्यन्त-तीर्थस्नानादिकं कृतम् ।	गुरोरधिपद्योषिदु-महस्रग्धिनः दुर्लभम् ।
43	हरी कण्ठे गुरुश्चाता गुरो कण्ठे न कश्चन ।	तस्मात्कर्मप्रयत्नेन श्रीगुरुं सरणं व्रजेत् ।
44	गुरुरेव जगत्सर्वं ब्रह्माविष्णुशिवात्मकम् ।	गुरोः परतरं नास्ति तस्मात्संपूजयेद् गुरुम् ।
45	गुरोः कृपाप्रसादेन ब्रह्माविष्णुशिवः ।	स्वार्थाः प्रनवारो च केवलं गुरुसेवया ।
46	न मुक्ता देवगंधर्वाः पितरो यक्ष किन्नराः ।	नृपयः सर्वसिद्धाश्च गुरुसेवापराङ्मुखाः ।
47	एवं श्रुत्वा महादेवि गुरुनिन्दां करोति यः ।	त वाति नरकं घोरो यावच्चन्द्रदिव्याकरो ।
48	मंत्रराजमिदं देवि गुरुरिखधरद्वयम् ।	स्मृतिदेवार्थवानयेन गुरुः साक्षात्परं पदम् ।
49	गुरोः कृपाप्रसादेन भारतमारामं निरीधयेत् ।	अनेकं गुरुसंयोगं स्वात्मज्ञानं प्रवर्तते ।
50	कण्ठेऽहं सच्चिदानन्दं भेदातीतं सदा गुरुम् ।	निरत्यं पूर्णं निराकारं निर्गुणं स्वात्मसंस्थितम् ।
51	गुरुष्पानं तथा कृत्वा स्वयं ब्रह्मानयो भवेत् ।	विण्डे पदे तथा ह्यो मुक्तोऽक्षो नात्र संशयः ।
52	गुरुगीतात्मकं देवि गुरुदत्तं ययोदितम् ।	अथवापि विनाशार्थं स्वयमेव जपेत्तदा ।
53	गुरुगीताधरकं तु मंत्रराजनिमं जपेत् ।	अथ च विविधा मंत्राः कलाः नाहंति पोडशीम् ।
54	अन्ततफलमाप्नोति गुरुगीताजपेन तु ।	सर्वपापप्रक्षमनं सर्वदारिद्र्यनाशनम् ।
55	कासभूयुमयहरं सर्वसंकटाशनम् ।	अथवा मोहनं वश्यं स्वयमेव जपेत्तदा ।
56	महास्पाधिहरं सर्वं विभूतिसिद्धिदं भवेत् ।	गुरुगीतामभिति स्नानं तत्त्वज्ञः कुर्वते सदा ।
57	संसारमलनाशार्थं अथापास्तिसुधये ।	तत्त्वं न्यातानि सर्वाणि पवित्राणि न संशयः ।
58	म एवं च गुरुः साक्षात् कदा सद्ब्रह्मविश्रमः ।	मर्कटिदिं प्राप्नुयन्ति मुक्तिं मुक्तिं न संशयः ।
59	दधेन प्रारिणः नवं गुरुगीताजपेन तु ।	गुरुगीतात्मनं तारित कृतं सत्यं वरानने ।
60	सत्यं सत्यं पुनः सत्यं धर्मं साधनं ययोदितम् ।	गुरोः परतरं नाप्यन्यास्ति तत्त्वं गुरोः परम् ।
61	एको देव एकधर्म एकसिद्धता परं तपः ।	गुरोः परतरं नाप्यन्यास्ति तत्त्वं गुरोः परम् ।
62	माता भग्या पिता बन्धो बन्धो वंशः कुलं तथा ।	अथवा च वसुधा देवि गुरुनरितः सुदुर्लभा ।
63	शरीरमिन्द्रियं प्राण-रवायंः स्वजनशोधवाः ।	माता पिता कुलं देवि गुरुरेव न संशयः ।
64	प्राकल्पजन्मना कोट्या जपयततपः त्रिधाः ।	तत्सर्वं सफलं देवि गुरुसतोदमाश्रित ।
65	विद्यातपोबलेनैव मंत्रभाषाश्च ये नराः ।	गुरुतोदा न कुर्वन्ति सत्यं सत्यं वरानने ।
66	गुरुभावः परं तीर्थमन्वतीर्थं निरर्थकम् ।	सर्वतीर्थार्थयं देवि पादांगुष्ठं च वरते ।
67	अभक्ते वंचके पूर्वं पालंटे नास्तिके नरे ।	मनसापि न अकल्प्या गुरुगीता कदाचन ।
68	इति श्री स्कंदपुराणे उत्तरखण्डे ईश्वर पार्वतीसंवादे गुरुगीता समाप्तः ।	श्री गुरुदेवचरणार्पणमस्तु ।

## बीज-मन्त्र

बीज मन्त्र जितने ही सूक्ष्म और छोटे होते हैं, उतने ही शूद्र भी होते हैं। मन्त्र शास्त्र में रचि रखने वाले साधकों के लिए इस लेख में ही गई जानकारी उपयोगी सिद्ध होगी, ऐसी आशा है।

मन्त्र मात्र शब्द नहीं हैं। हर मन्त्र में एक विशेष शक्ति निहित होती है। साधक को चाहिए कि मन्त्र को प्रारम्भ करने से पहले वह इस शक्ति के बारे में जानकारी प्राप्त कर ले। साथ ही, उसके लिये यह भी आवश्यक है कि वह मन्त्र के प्रत्येक अक्षर तथा शब्द के रहस्य को और उसके अर्थ को समझ ले।

इस लेख में प्रमुख बीज मन्त्रों के अर्थ और निहित शक्तियों के बारे में बताया गया है-

### १- क्लीं

क	—	काली
र	—	ब्रह्म
ईकार	—	महामाया
धनुस्वार	—	दुःखहरण

अर्थ—ब्रह्मशक्ति-सम्पन्न महामायाकाली मेरे दुःखों का हरण करे।

### २- श्रीं

श	—	महालक्ष्मी
र	—	धन-ऐश्वर्य
ई	—	सुखि
धनुस्वार	—	दुःखहरण

अर्थ—धन-ऐश्वर्य-सम्पत्ति, सुख-सुखि की सपि-प्यामी देवी लक्ष्मी मेरे दुःखों का नाश करे।

### ३- ह्रीं

ह	—	शिव
ह्रीं	—	सदाशिव
धनुस्वार	—	दुःखहरण

अर्थ—शिव तथा सदाशिव बना करके मेरे दुःखों का हरण करे।

### ४- हूं

उ	—	दुर्गा
ऊ	—	रक्षा
धनुस्वार	—	करता

अर्थ—मां दुर्गे, मेरी रक्षा करो।

### ५- ऐं

ऐ	—	सरस्वती
धनुस्वार	—	दुःखहरण

अर्थ—हे मां सरस्वती मेरे दुःखों का अर्थात् प्रविद्या का नाश करो।

### ६- व्लीं

व	—	कृष्ण अथवा काम
ल	—	चन्द्र
ई	—	सुखिभाव



अनुस्वार	—	मुखदाता	ई	—	महामाया
अर्थ—कामदेव रूप श्री कृष्ण	मुखे मुख-दीपाय	अनुस्वार	—	दुःखहर्ता	
दें।		अर्थ—दुर्गा मुक्तिदाता, दुःखहर्ता, भक्तसागर-तापि			
७- गं		महामाया मेरे दुःखों का नाश करे।			
ग	—	गणेश	११- धूर्त		
अनुस्वार	—	दुःखहर्ता	अ	—	नृसिंह
अर्थ—श्री गणेश मेरे विघ्नों को, दुःखों को दूर	दूर		र	—	ब्रह्मा
करें।			श्री	—	ऊर्ध्वकेशी
८- हूं			अनुस्वार	—	दुःखहरण
ह	—	शिव	अर्थ—ऊर्ध्वकेशी शङ्कररूप नृसिंह भगवान		
ऊ	—	नैरव	दुःखों को दूर करें।		
अनुस्वार	—	दुःखहर्ता	१२- यं		
अर्थ—अमुर संहारक शिव मेरे दुःखों का नाश करें।			व	—	धर्मठ
९- लों			अनुस्वार	—	दुःखहर्ता
ग	—	गणेश	अर्थ—हे धर्मठ स्वर्ण सागर, मेरे दुःखों को		
स	—	व्यापक रूप	करे।		
श्री	—	तेज	कुछ बीज मंत्र प्रदाने प्रारंभ में मन्त्र-स्वरूप है यथा-		
अनुस्वार	—	दुःखहरण	श	—	संकर बीज
अर्थ—व्यापक रूप विघ्नहर्ता गणेश अपने तेज से	अपने तेज से		फों	—	हनुमत् बीज
मेरे दुःखों का नाश करें।			भों	—	काली बीज
१०- स्त्रों			द	—	विष्णु बीज
स	—	दुर्गा	ह	—	पारुकाश बीज
त	—	तारण	य	—	अग्नि बीज
र	—	मुक्ति	रं	—	जल बीज
			लं	—	पृथ्वी बीज
			जं	—	ज्ञान बीज
			ध्रं	—	भैरव बीज

### ध्यान

निर्विचार चेतना ध्यान है... विचारों का सतत प्रवाह है यह। इस प्रवाह के प्रति अजाग्रत होना साधारणतः हमारी स्थिति है। इस स्थिति से पैदा होता है तारान्य। मैं मन ही मालूम होने लगता हूँ। जागें और विचारों को देखें—जैसे कोई राह चलते लोगों को किनारे खड़ा होकर देखता है। अम, इस जाग कर देखने से शान्ति घटित हो जायगी। विचारों से स्वयं का तारान्य टूट जायगा। इस तारान्य के अन्तिम छोर पर ही निर्विचार चेतना का जन्म होता है। विचारों से रिक्त चित्ताकाश ही स्वयं की अंतिक स्थिति है। यही समाधि है। —आचार्यरजनीश

## अपनी श्वासों के सजग प्रहरी बनिए

सामान्यतया जिस ढंग से हम सांस लेते हैं, वह सही नहीं है। सही ढंग से सांस लेने के लिए हमें सजग होना पड़ेगा। हमारे जीवन की अवधि को निर्धारित करता है सांस लेने का हमारा ढंग। आध्यात्मिक उपलब्धि का मार्ग प्रशस्त करता है सांस लेने का सही ढंग। जो वायु स्वसन क्रिया में उपयोग में लाई जाती है वह उस प्राण का स्थूल रूप है जो प्रकृति तथा मानव में अभिव्यक्त समस्त शक्तियों का समुच्चय है। इतने मूल्यवान प्राण को प्रहारा करते हैं हम स्वसन क्रिया के माध्यम से—और वह भी बेसबर होकर।

पढ़िये इस लेख में कि कैसे हम सही ढंग से सांस लेने की आदत डालें और प्रारम्भ करें अपने जीवन की ऊर्ध्वमुखी यात्रा।

सांस कौन नहीं लेता! लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि यह क्रिया मात्र हवा शरीर के अन्दर भरना और बाहर निकलना नहीं है, बरन समस्त ब्रह्माण्ड में सम्पन्न उच्च जीवनी शक्ति को अपने शरीर में समाहित करना है जो शरीर में पहुँचकर विचारों के रूप में व्यक्त होती है और शारीरिक स्वास्थ्य का मूलधार बनती है। इस जीवनी शक्ति, जिसे प्राण भी कहा जाता है, पर नियंत्रण करते ही अविद्यता की शक्ति विकसित होती है। इसलिये सांस लेने की क्रिया मात्र इतनी ही नहीं है, जितनी वह वायु रूप से दृष्टिगोचर होती है। जीव के परमात्मा से संबंधित होने और विश्व की शक्तियों पर व्यापित्य जमाने की प्रक्रिया में यह क्रिया एक महत्वपूर्ण और अपरिहार्य साधन है।

सांस को ठीक ढंग से लेना एक उपयोगी कला है जो अभूषण है, अद्वितीय है।

अपनी श्वासों के प्रहरी बनिये। कहीं ऐसा न हो, कि आप श्वास तो लें परन्तु अपने मन-शरीर में कुछ ऐसा न जोड़ सकें जो अन्ततः आपकी ध्यान की गहराइयों में पहुँचा कर आपका ईश्वर से मिलने करा सकता हो।

### सांसों का जादू

अभी हम गहरी बातों को छोड़िये। सांसों का वास्तव जो है, वैसा है, केवल उसका ही अध्ययन करें तो प्रायः पायेंगे कि स्वसन क्रिया के रूप में भगवान ने आपकी एक अत्यन्त मूल्यवान साधन प्रदान किया है।

मान लीजिये कि आपकी कोई ऐसा कार्य करना है जिसमें लगातार लम्बी अवधि तक शारीरिक श्रम करना पड़ता है (जैसे, तेजी से सड़क पर चलना, भारी बोझ लेकर चलना)। इस स्थिति में प्रायः सांस सामान्य रूप से लें परन्तु छोड़ें बहुत धीरे-धीरे। आप देखेंगे कि आपका श्रम प्रायः बहुत कम धका पर रहा है। जाड़े के दिनों में यात्राको ठण्डे पानी में स्नान करना पड़े तो ठण्डक से भय साकर अपनी मांसपेशियों को तापिये नहीं और न हाँफिये। एक काम कीजिये। घुस्घुराते हुए लयबद्धता के साथ सांस छोड़ते रहिये। पानी की ठण्डक आपके ऊपर अपना पूरा असर नहीं कर पायेगी। साधारणतया शरीर को अचानक कोई परिवर्तन बर्दाश्त नहीं होता। परन्तु इस ढंग से सांस लेने से शरीर बहुत

सुषमता से अपने को नई परिस्थितियों के अनुसार ढाल लेता है।

तीसरा उदाहरण लें। आपको कोई बहुत भारी चीज उठानी है। एक गहरी सांस कीजिये और जोर उठाते समय सांस रोके रहिये : आप देखेंगे कि आपकी वास्तविक भार की अनुभूति नहीं होगी। जैसे आप किसी वस्तु को बहुत भारी समझ कर उठाते और वह वास्तव में बहुत हल्की हो, तब समय आपको जैसा अनुभव होता है, वैसा ही अनुभव होगा।

सौदियों पर चढ़ते समय एक प्रयोग कीजिये : कंधे सीधे रहिये। पहली दो सौदियां चढ़ते समय सांस रुकवा दें। फिर प्रगती दो सौदियां चढ़ते समय सांस बाहर की ओर छोड़ें। इस म से सांस लेते रहें और सौदियां चढ़ते जायें। आप न थकेंगे, न हलकेंगे। किसी पहाड़ी स्थान की पर यात्रा करते समय प्रायः कंधे सीधे रहते हुए पहले तीन कदमों पर सांस धीरे और प्रगति तीस कदमों में सांस छोड़ें। आप इसी प्रकार सांस लेते रहें तो चलते-चलते आप बहुत कम थकावट महसूस करेंगे।

आप मंच पर जा रहे हैं। आप को डर लग रहा है कि पता नहीं मंच पर चढ़ने का आप ठीक से कार्यक्रम दे पायेंगे या नहीं। एक उपाय कीजिये। मंच तक पहुंचते-पहुंचते आप कई बार गहरी सांस लीजिये। इसके बाद आप निश्चिन्तता से मंच पर जा सकते हैं।

अपने से पन्द्रह फुट की दूरी पर एक एलार्म घड़ी रहिये। घड़ी की टिक-टिक पर ध्यान जमाइये। अन्य बातें न सोचिये। क्या आपने ध्यान दिया कि जिन व्यक्तियों में आपने घड़ी की टिक-टिक पर मन एकाग्र किया था, आपकी सांस धीमी पड़ गई थी? यदि सचमुच आपको एकाग्रता पूर्ण रही होगी तो सांस बोड़ी डेर के लिए बिल्कुल रुक गई होगी।

### सांसों का महत्व

सांसों का जादू खुद करके देखिये। तब आपको

पता चलेगा कि ये ओ सांसों हम लेते हैं—वे सबर हैं के कितना महत्वपूर्ण हैं।

नम्र और योग साधना में शरीर को बहुत म दिया गया है क्योंकि शरीर में ही आत्मा निवासा क है। शरीर में ही मन है जिसे सही ढंग से सांस से एकाग्र किया जा सकता है। एकाग्र मन हमें ध्यान गहराई तक ले जाता है।

जब हम गहरे चिन्तन में डूबे होते हैं तब हम श्वास-गति धीमी पड़ जाती है। जितनी यह गति धी होगी, मानसिक चंचलता उतनी ही कम होगी। इ या शोध के कारण मन जब व्यग्र होता है तो सांस गति उखड़ी-उसड़ी और अनियमित (कभी-कभी तेज) हो जाती है। इसके यह स्पष्ट होता है कि मन क सांस परपर सम्बन्धित है।

श्वास क्या है? श्वास (यात्री हवा जिसे हम श्म शीघ्रते और बाहर निकालते हैं) प्राण का ही स्थूल ष है; प्राण हमारी जीवनी शक्ति है। श्वास को नियंत्रि करके प्राण नियंत्रित किया जा सकता है। प्राण नियंत्रित करने की प्रक्रिया को योग की भाषा में प्राण योग कहते हैं। और यह प्राण (जीवनी शक्ति) क है? प्राण समस्त ब्रह्माण्ड में समाहित है। जड़-चेत सभी में यह विद्यमान रहता है। यह समुची मृष्टि क शक्ति स्थूल संघटित रूप है। यह प्रकृति तथा मानव श्मिष्यक्त नमस्त शक्तियों का एक समुच्चय है। य गता के उच्चतम से लेकर निम्नतम तल तक सर्व विद्यमान है। समस्त गतिशील तथा कार्यशील पदा या जीव इसी प्राण की अभिव्यक्ति है। आकाश भी प्राण की ही अभिव्यक्ति है। प्राण का सम्बन्ध मन र तथा मन के द्वारा संकल्प शक्ति से और संकल्प शक्ति के द्वारा आत्मा से और आत्मा के द्वारा परमात्मा से है। भौतिक स्तर पर यह सन्धन और क्रिया के रूप में दृष्टिगोचर होता है। मानसिक स्तर पर इसकी सत्ता विचारों के रूप में है। यह पूरे शरीर को नाड़ियों के माध्यम से सक्रिय बनाता है।

प्राण हवा में है, फिर भी न तो यह अवसीरन है और न इसे हवा के रासायनिक तत्वों में हटा जा सकता है। यह भोजन, पानी, और सूर्य के प्रकाश से होता है परन्तु यह विटामिन नहीं है, ताप नहीं है, और न ही इसे प्रकाश किरणों की संज्ञा दी जा सकती है। भोजन पानी प्राण इस प्राण को शरीर तक पहुंचाने के साधन मात्र है। भोजन, पानी और हवा (जिसे हम सांस के द्वारा लेते और छोड़ते हैं) के माध्यम से हम प्राण को ग्रहण करते हैं।

प्राण एक सार्वभौम ऊर्जा है। मुख्यकार्यण शक्ति, विद्युत, शारीरिक क्रियाकलाप, विचार शक्ति प्राण के ही रूप है। विचारों जैसी अमूर्तता हो, चाहे शारीरिक क्रिया कलापों जैसी सूर्तता—सभी प्राण के ही प्रकटीकरण हैं।

प्राण मानसिक और शारीरिक क्रियाओं का प्रति-निधित्व करता है। यह शरीर में सुप्त आध्यात्मिक शक्तियों को जागृत करता है। प्राण को नियंत्रित करके प्रसीमित शक्ति प्राप्त की जा सकती है। जो सामान्य प्राण को नियंत्रित कर लेता है, वह मानसिक शक्तियों की उच्चतम स्थितियों तक पहुंच सकता है।

मानव शरीर में प्राण का सर्वाधिक सूक्ष्म रूप है फेफड़ों का स्पन्दन। यह स्पन्दन एक जाप तो शरीर निष्प्राण हो जायेगा।

प्राण पर नियंत्रण पाने के लिये साधक अनेक प्रकार की व्यास-नियमाएँ करता है। ये क्रियाएँ प्राणायाम कहलाती हैं। प्राण को नियंत्रित करने के बाद उससे समस्त शरीर को भरा जा सकता है। जब समस्त शरीर में प्राण व्याप्त हो जाता है तो शरीर साधक के नियंत्रण में हो जाता है, ऐसा शरीर न केवल स्वस्थ और निरोग रहता है बल्कि वह अपने सम्पर्क में आये हुए अन्य रोगी शरीरों को भी निरोग बना देता है। जब प्राण को शरीर के अन्दर नाभि के चारों ओर केन्द्रित कर दिया

जाता है तो यह 'स्टोरेज अँटरी' की भाँति कार्य करता है। मस्तिष्क और शरीर के अन्य अंग अपनी शक्ति उसी अँटरी से प्राप्त करते हैं।

हम कह चुके हैं कि प्राणों का स्थूल रूप हमारी साँसें हैं। यानी जब हम साँस लेते हैं तब हव प्राण को ही ग्रहण करते हैं। सामान्य तरीके से साँस लेने पर हम पर्याप्त मात्रा में प्राण को ग्रहण नहीं कर पाते। प्राणायाम की सहायता से जब शरीर में पर्याप्त मात्रा में प्राण प्रवाहित होने लगता है, तब कई प्रकार की शक्तियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

प्राण-सूरित शरीर से किसी अन्य शरीर में भी प्राण प्रवाहित किया जा सकता है। जब कोई स्वस्थ व्यक्ति किसी रोगी के माथे पर अपनी हथेली रखता है तो उनके जाने-पनजाने में उसकी जीवनी शक्ति उस स्पर्श के माध्यम से असंख्य व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर रही होती है। जब प्राण को किसी अंग विशेष पर चोट लग जाती है, तब प्राण उस अंग को पकड़कर साँस रोककर बैठ जाते हैं। यद्यपि प्राण ऐसा भोजन-सम्पन्न कर नहीं करते परन्तु वस्तुतः उस समय प्राण साँस रोककर उस अंग विशेष की जीवनी शक्ति को अतिरिक्त मात्रा प्रदान करते होते हैं। कोई भारी भोजन उठाने समय प्राण पनजाने में ही अपनी साँस रोक लेते हैं। उस स्थिति में प्राण साँस रोक कर अतिरिक्त जीवनी शक्ति ग्रहण कर रहे होते हैं। इस प्रकार हमारी व्यास-प्रणाम प्राणों को नियंत्रित करने में बहुत सहायक होती है।

महापुरुषों और संत-महार्जुनों की इच्छा शक्ति प्राणों को नियंत्रित करके ही विकसित होती है। उनकी विचार तरंगों उनका जीवनी शक्ति से आश्रित रहती हैं और उन तरंगों के माध्यम से वे अज्ञानता लोगों को अपने अनुकूल करने में सफल हो जाते हैं, और नमो वे युग पुरुष कहलाते हैं।

ध्यान से यह जानना बहिन नहीं है, कि शरीर के चित्त अंग को जीवनी शक्ति की अधिक आवश्यकता है।

जब पूरी मात्रा में शरीर को जीवनी शक्ति उपलब्ध नहीं होती, तब शरीर अस्वस्थ हो जाता है। प्राणायाम की सहायता से शरीर में इस शक्ति का प्रवाह संतुलित बनाया जा सकता है।

हमारी जीवनी शक्ति एक महत्वपूर्ण शक्ति के समूह का एक भाग है। प्राणायाम की सहायता से श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित और नियमित करके हम इस सागर का अधिकतम भंडार प्राप्त करने की पावटा खोज सकते हैं।

### प्राणायाम

प्राणायाम मात्र श्वास लेने का अभ्यास नहीं है। प्राणायाम से अन्ततः शरीर की जीवनी शक्ति में वृद्धि होती है। प्राणायाम श्वास के माध्यम से शरीर की नाड़ियों में प्राण को प्रवाहित करता है, और इस प्रवाह को नियंत्रित रखता है। इससे शारीरिक स्थिरता और मानसिक नियंत्रण की मुख्यवान उपलब्धि होती है।

प्राणायाम के माध्यम से प्राण, मन, तथा 'निर्विकल्पित' पर नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है। हमारे प्रत्येक कार्य और चिन्तन में हमारी जीवनी शक्ति का हास होता है। अज्ञानवशात् हमारी जीवनी शक्ति (इश्वर के रूप में) को अज्ञान के माध्यम से प्रहण करके हम प्रतिक्षण होने वाली इस हासि को पूरा करते रहते हैं।

श्वास के रूप में जब प्राण शरीर के अन्दर पहुँचता है, तब नासिक के चारों ओर एकत्र हो जाता है। प्राणायाम की सहायता से हम जितना ही अधिक सही तरीके से साँस लेंगे, हम उतनी ही अधिक जीवनी शक्ति एकत्र कर सकेंगे। इस जीवनी शक्ति से न केवल स्वास्थ्य लाभ होता है, बरन् हृदय-रोग, दमा, पक्षा, रक्तचाप आदि रोगों से भी मुक्ति मिलती है। इच्छा शक्ति और मानसिक एकग्रता का विकास होता है और आत्म नियंत्रण करना अत्यन्त सरल हो जाता है।

### प्राणायाम तथा कुण्डलिनी शक्ति

सुमुष्ण गार्ही मेरुदण्ड में स्थित एक स्रोतल मार्ग है। कुण्डलिनी शक्ति जागृत होकर इसी मार्ग हीली हुई ऊपर की ओर उठती है और अन्त में सिर तक तक जा पहुँचती है। मेरुदण्ड के निचले सिं पात्र कुण्डलिनी शक्ति का जहाँ स्थान है, वहीं सुमुष्ण गार्ही का जोलना मार्ग समरुद्ध रहता। प्राणायाम के माध्यम से इस अवरुद्ध मार्ग को खोला जाता है ताकि कुण्डलिनी की उर्वरशापी यात्रा प्रारंभ हो सके।

### प्राण के रूप

कल्पि प्राण एक ही है, परन्तु यह चलन-चलन वा रूपों में कार्य करता है—प्रण, अपान, उदान और ध्यान।

इनके अतिरिक्त पाँच उपप्राण भी होते हैं—नासिक, विशर, देवदत्त और धनञ्जय।

जैसे हम प्राण के इन रूपों के स्थान तथा कार्य सम्यक कर रहे हैं।

प्राण का स्थान हृदय है, अपान का गुदा और उदान का स्थान नासिक है। उदान का स्थान कण्ठ तथा अज्ञान समस्त शरीर में व्याप्त रहता है।

इनके कार्य इस प्रकार हैं :

प्राण —	श्वास-प्रश्वास
अपान —	निस्कारण
उदान —	पाचन संस्थान, हृदय, रक्त प्रवाह
वदान —	भोजन निगलना
ध्यान —	संज्ञा को सक्रिय बनाता

प्राण के पांचों रूपों का सम्प्रभू पांच प्रकार की वायु से होता है-प्राण वायु, अपान वायु, समान वायु, उदान वायु और ध्यानवायु-ये वायु इन प्राणों पर नियंत्रण रखती हैं ।

उप प्राणों की क्रियाएं इस प्रकार हैं ।

- नाम— उकारना, ध्यासना
- कर्म— पत्रके खोलना और बन्द करना
- क्रियकर— स्त्रीकर्म, भूख-प्यास लगना
- वेबदत्त— जगुहाई लेना
- पतञ्जय— मृत्यु के उपरान्त शरीर को विघटित करना ।

जब प्राणायाम करते तब यह सांस बन्दर की ओर ली जाती है तो प्राण वायु उत्पन्न होने लगता है । सांस धीमे-धीमे समय अपान वायु उत्पन्न होती है । सांस बन्दर लेने के बाद जब रोक ली जाती है तो मुण्डलिनी शक्ति के स्थान के पास प्राण वायु और अपान वायु एक दूसरे से मिलती हैं और इस शक्ति को ऊपर उठने के लिये उत्तेजित करती हैं ।

### स्वास और जीवन

आप जिस प्रकार सांस लेते हैं, इससे आपके जीवन की अवधि निर्धारित होती है । जो व्यक्ति जल्दी-जल्दी कम गहरी सांस लेता है, वह दीर्घायु नहीं होता । जीवन की अवधि वर्षों से नहीं, स्वास की संख्या से निर्धारित होती है । यदि आप जल्दी-जल्दी, उबली सांस लेते हैं तो इसका मतलब यह होगा कि आप कम समय में ही अपने लिये निर्यत सांस ले चुकेगे और शीघ्र ही जीवन का अन्त आपके सामने आ खड़ा होगा । आप जिसमें ही गहरी और धीमी गति से लेते लेंगे, आपके जीवन की अवधि उसी के अनुसार बढ़ जायेगी । धीमी गति गहरी सांस लेते समय हृदय धीमी गति से स्पन्दन करता है,

धीमी गति से स्पन्दन करने वाला हृदय लम्बी अवधि तक जीने में सहायक सिद्ध होता है ।

### सांस लेना : एक कला

प्राणायाम विज्ञान का पहला पाठ है सही ढंग से सांस लेना, ताकि हम अधिकतम मात्रा में फेंकड़ों से भरती हवा निकाल सकें । जब तक फेंकड़ों के घट्टर गहरी हवा रहती है, तब तक हम सांस लेकर साफ हवा फट्टर नहीं पहुँचा सकते । सही ढंग से सांस लेने का दूसरा उद्देश्य है शरीर के घट्टर अधिकतम मात्रा में आयोजन पहुँचाना ।

हम सही ढंग से सांस लेना नहीं जानते । हम गहरी सांस लेना नहीं जानते । इस कारण हमारे शरीर और मस्तिष्क को आयोजन की भूख हमेशा उभरी रहती है । शीघ्र ढंग से सांस लेने का एक दुःपरिणाम यह भी होता है कि फेंकड़ों के निचले स्थान पर प्रयुक्त हवा जमा हो जाती है जिसके कारण पथम जीते रोम हो जाते हैं ।

हम औसतन एक मिनट में १५ बार सांस लेते हैं । गहरी सांस लेने की आदत डालकर यदि हम इस संख्या को कम कर सकें तो हम शरीर में अधिक आयोजन शक्ति भर सकेंगे और दीर्घ अवधि तक स्वस्थ रह सकेंगे ।

बिना सांस के हम जीवित नहीं रह सकते परन्तु गलत ढंग से सांस लेकर हम अर्द्धजीवित ही रहते हैं ।

सही ढंग से सांस लेने की विधि इस प्रकार है-

सांस बन्दर खींचते समय पहले पेट की फूलने कीजिये और फिर सांस ली । यह कार्य एक लयबद्धता के अन्तर्गत होना चाहिए । बीच में किसी प्रकार की रुकावट नहीं आनी चाहिए । सांस धीमे-धीमे समय धीरे-धीरे ली जानी चाहिए और तब पेट की नीचे आने कीजिये, फिर पेट की मांसपेशियों को तिकोड़िये ताकि सांसो हवा निकल जाय । आप देखेंगे कि ऐसा करने से आप स्वतः ही गहरी सांस लेने लगेंगे ।

श्रेय पृष्ठ ४० पर



६-कठोया तट	शामाल्य	घण्टा	धाम
७- श्री पर्वत	दक्षिण तल्प	श्री सुन्दरी मुन्दरा नन्द	
८- वाराणसी	कर्ण कुण्डल	विवालाश्री कालदीव	
९- बोदाव. तट	वामकण्ड (कसोव)	विश्वेशी (दक्षिणेशी) (वसनाम) (विश्व मातृका)	वशुषाणि
१०- गण्डकी	दक्षिणतट (बपोल)	गण्डकी	चक्रपाणि
११- कुषि	उज्ज्वल पर्वत	नारायणी	संहार संजूर
१२- वच सार	अर्कोदन्त पर्वत	वाराही	महाध्र
१३- जगन्ना मूर्ति	विज्ञान	शिदिहा (अभिषेका)	उग्रक
१४- नैख पर्वत	उज्ज्व कोट	शबन्ती	लक्ष्मणेश
१५- षट्दहा	मन्तोय	कुलरा	विशेष
१६- जत स्यात	चक्रुक	जामरी	विश्वनाथ
१७- कण्ठीर	नण्ड	महामाता	प्रसन्नेश्वर
१८- नारीपुर	कण्ठहार	नन्दिनी	नन्दिकेश्वर
१९- श्री केल	गोवा	महालक्ष्मी	सैवराजन्द (इश्वराजन्द)
२०- तलहाटी	नला (बदर नदी)	कालिका	योषीश

नवाला देग के बोगड़ा स्टेशन से ३२ किलोमीटर नैऋत्य कोण में भवानीपुर ग्राम में है।

पीठ-स्थल का ठीक पता नहीं ज्ञात हो सका है। श्री पर्वत स्थान कहा गया है। (१) श्री पर्वत पत्थिका में महाब्र (काशीर) के पास यलाया जाता है। (२) किलहट (भासास) से दो मील नैऋत्य कोण में बेलपुर स्थान में श्री श्री पर्वत बताया जाता है।

काशी में भाण्डकणिका के पास विवालाश्री मन्दिर है। राज महोदय के पास ही गोदावरी स्तम्भ है। यहाँ गोदावरी के पार कुम्भूर में कोटि तीर्थ है। श्री स्थान के पास यह कति पीठ है।

नेपाल में मुषिनाथ (गण्डकी उदयम पर)

कन्या कुमारी से १३ किलोमीटर पर कुशीन्धर में रत्नाणुणिव मन्दिर।

इस स्थान का श्रीक पता नहीं ज्ञाता।

ज्वालामुखी रोड स्तम्भ (पञ्चाब) से दो किलोमीटर पर है।

अभिधान कोण में उज्जैन में सिन्धु नदी के तट पर अरुण पर्वत नवाला गया है। गिरनार के पास भी एक शैल पर्वत है।

कहसपुर-गढ़वा साहन के नामपुर स्थान के पास।

नामिक पंचवटी में शत्रुपाली मन्दिर है।

यमरनाथ (कण्ठीर)-यमरनाथ गुफा में ही हिम का शक्ति पीठ है।

बबड़ा नवल साहन पर सधिया स्थान है। वहाँ से मन्त्रिकोण में रेके साहन के पास बट इक्ष के नीचे।

श्री बेलपुर मन्त्रिकोण मन्दिर के पास ही अमनाथा देवी का मन्दिर है।

दक्षिण भारत के तन्ड्याल स्टेशन से यह कति है। चोर बन का मार्ग है।

दबड़ा-नवल साहन के नलहाटी स्तम्भ से ३ किलोमीटर नैऋत्य कोण में एक पीठ है।



शक्ति पीठ का ठीक पता नहीं है पर यहाँ कई देवी मन्दिर है। बनकपुर से ५१ किलोमीटर पूर्व उल्बैठ में दुर्गा मन्दिर है। उल्बैठ से १४ किलोमीटर पर वन दुर्गा मन्दिर है। सहरसा स्टेसन के पास उपतारा मन्दिर और सलोना स्टेशन से १० किलोमीटर पर जय मंगला देवी का मन्दिर है।

बंगला पंजिका के अनुसार यह पीठ गद्राल में है। मिरजार पर्वत पर शम्बाजी का मन्दिर तथा महाकाली शिखर पर काली मन्दिर है।

जलंधर पंजाब का मसिह नगर है। विश्वरूप या भैंसर का सारदा मन्दिर। कैप्टान भाग में श्री संवराजजी का मन्दिर है। मुख्य मन्दिर के सामने ही शक्ति मन्दिर है।

भोडाल-शंभिया साइन के दुबराबापुर स्टेशन से ११ किलोमीटर उत्तर समतल भूमि में।

कन्याकुमारी में कुयारी देवी के मन्दिर में ही भद्रकाली मन्दिर है। यह मन्दिर तो एक सादेन कटर्न तक जगती है। जटवा स्टेशन (बंगाल) से दक्षिण, केतुबुल्ल ग्राम में है।

बंगला देश में चटगाँव से ३८ किलोमीटर पर गीताकृष्ण स्टेशन है। उसके पास चन्द्रकेयर पर्वत पर शंवाती मन्दिर है।

उज्जैन में लक्ष्मणर के पास हर-सिद्धि देवी का मन्दिर है। इस मन्दिर में कोई मूर्ति नहीं है। कोहली मंग की ही पूजा होती है।

पुष्कर के पास सायनी पर्वत पर।

मान गरोवर (तिरुवत) में है।

बंगला देश के खुस्ता जिले के ग्राम ईवरीपुर में है। इसका प्राचीन नाम यशोहर (जंसार) है।

शंवाती देवी का स्थान। सस्य वट के पास एक ललितादेवी का मन्दिर है ललितादेवी का एक मन्दिर नगर में भी है, किन्तु शक्तिपीठ इनमें से कोन-सा है, यह सही पता नहीं हो सका।

पुत्री में श्री शंभुसायजी के मन्दिर में ही विमला देवी का मन्दिर है याजपुर

११- मिथिला	बाग स्कंध	उमा महादेवी	महोदर
२२- रत्नावली	दक्षिण स्कंध	कुमारी	शिव
२३- प्रभास	उदर	चन्द्रभागा	यक्ष कुबट
२४- नारदधर	बाग रतन	त्रिपुर मालिनी	भोगण
२५- रावभरि	दक्षिण स्तन	शिवानी	चण्ड
२६- नन्दनाथ	हृदय	जय दुर्गा	वैजनाथ
२७- त्र्यनेश्वर	मन	महिषमर्दिनी	वसुनाथ
२८- कन्दकःप्रथ	पृष्ठ	शंवाती	निन्द
२९- बहूला	बाग बाहु	बहूला चण्डिका	भीरुक
३०- चट्टान	दक्षिण बाहु	भवानी	चन्द्रगोखर
३१- उज्जयिनी	कूर्प (कोहली)	संगम्य चण्डिका	जयसाधर
३२- मणि देविका	दोनों दक्षिणबाहु	सायनी (कन्याई)	शक्तिव
३३- मानस	दक्षिणबाहु (हथेली)	शंभुसायणी	अमर
३४- यशोर	बागबाहु (हथेली)	यशोरेश्वरी	चण्ड
३५- प्रबाग	दूरतगुली	ललिता	भग

पुरी में श्री अक्षयाष्टमी का आचरण भी हो। 1954-55 में भी 1955-56 में भी  
 श्री विराजोद्देशी के मन्दिर को भी वहाँ के कुछ विद्वान् कति पीठ मानते हैं।

संस्कृतियों में काशी प्रसिद्ध है। किन्तु काशी में काशी मन्दिर है।

स्वामि का पता नहीं लगता।  
 अमर कटक में श्रीम-उद्गम के सतीप बतलाते हैं (अमर कटक से ही सोन  
 और नर्मदा दोनों निकलती हैं)। कुछ लोगों का कहना है कि यह कति  
 पीठ देवरी-मान-चौन के पास है।

गौहोदी (आसाम) में कामाख्या प्रसिद्ध तीर्थ है।  
 नेपाल में पशुपति नाम के आशमती नदी के तट पर गुह्येश्वरी देवी  
 मंदिर है।

आसाम में शिलांग में 33 किलोमीटर दूर बयन्तिया पर्वत पर बाउडर भाग  
 ग्राम में है।

पटना में बड़ी पटनावरी देवी का मन्दिर है।  
 पश्चिम बंगाल के ऊर्वाई मुद्दी-खिले के बोडा इलाके में शालवाड़ी ग्राम  
 में त्रित्ता (त्रित्तता) नदी के तट पर है।

मिथिला राज्य के राधा बिदोरापुर नाम से 3 किलोमीटर आग्नेयकोण में  
 पर्वत पर है।

पश्चिम बंगाल के मिरजापुर जिले में पंचकूण स्थान से गोटर बसा लमकुक  
 जाती है। तपकुक का काशी मन्दि प्रसिद्ध है।

कुरुक्षेत्र प्रसिद्ध तीर्थ है। वहाँ इंद्रायम सरोवर के पास शक्ति पीठ है।

धर्ममान लंकः हीप को पुराणों में सिद्ध कहा गया है। प्राचीन काल का  
 पता नहीं है।

वर्धमान स्थान से 12 किलोमीटर उत्तर को ओर ग्राम में है।

जयपुर (राजस्थान) से 14 किलोमीटर उत्तर वेराठ ग्राम में है।

कजफरी का काशी मन्दिर प्रसिद्ध है। अनेक चिदावों के मत से बम्बूलः  
 शक्ति पीठ थादि काशी मन्दिर है, जो शकल में टापी सब से बाहर है।  
 कर्शाटक में है। निषिक्त स्थान का पता नहीं चलता।

क्र. सं.	उत्पत्ति	नाम	विषय	जयस्थान
३७-	काशी	अरिथ कंकाल	देवशर्मा	उद
३८-	काल	नामनिर्णय	काशी	प्रसिद्ध
३९-	शीरण	दक्षिण निरुप्य	नर्मदा (कोणधरी)	भारत
४०-	कामाख्या	योनि	कामाख्या	उमानाथ
४१-	नेपाल	दोनों जगु (पुनः)	महाशायी	कपाल
४२-	जयन्ता	चाग जंवा	जयन्ती	जमदीश्वर
४३-	सकल	दक्षिण जंवा	सर्वनिन्दकरी	ज्योतिषेण
४४-	त्रिकाला	कामाख्या	ग्रामरी	दशर
४५-	त्रिपुरा	दक्षिणवाट	त्रिपुर सुन्दरी	त्रिपुरेण
४६-	त्रिभाष	शाम-मुक्त (टखना)	कपालिनी(श्रीगुरुवा)	सर्वानन्द (कपाली)
४७-	कुरुक्षेत्र	दक्षिण-मुक्त (टखना)	तावित्री	स्थाणु
४८-	लंका	पुर	दन्ताक्षी	राधासेखर
४९-	युगाधा	दक्षिण वाटा-मुट	सूतवात्री	क्षीर कंटक
५०-	विराट	दक्षिण गुर की मन्त्रिका		अमृत
५१-	काशीपीठ	दक्षिण		नवश्रीय
५२-	कर्णाटक	दोनों बाएँ	अवदुर्गा	शशीर

तब चूड़ामणि मय के मूल श्लोकों में जो गूढ दिया गया है, शंग जैसे-जैसे विस्तरे थे, उसी क्रम से लिखे हैं। किन्तु यहाँ यह वर्णन शरीर के क्रम से फिर आरम्भ कर प्रथमः पादाङ्गुली तक किया गया है। तन्त्र सूत्रावलि में वर्णित श्लोकों का अर्थ करने से स्थानों की संख्या ५३ होती है, किन्तु बाधपक्ष के मिलने के स्थानों का नाम जो शार माया है। इसे एक शार ही गणना किये जाने से ५२ स्थान ही रहते हैं। अतएव बाधन पीठों की ५२ तालिका दी गई है। बाधायणी तन्त्र तथा योगिनी हृदय तन्त्र में ५१ शक्ति पीठों का ही वर्णन मिलता है।

इन ५२ शक्ति पीठों की अधिकारी देखियों के नाम के साध-साध इत कति माताओं के संरक्ष भी अत्र अत्र नाम से बतलाये गये हैं। जिस नाम वाली शक्ति देवी का पूजन-स्तवन किया जाये, उतके प्रथम उभरी देवी के संरक्ष का भी पूजन-स्तवन करना चाहिए।

#### शेष पृष्ठ ३५ का

आरम्भ में इस विधि से मान लेने के लिये आवश्यक  
सकल सृष्टा पड़ेगा। वाद में अव्याक पढ़ने पर याग  
सकल इंग से गहरी मांस लेने लगेंगे।

सही इंग से मांस लेने के प्रत्येक लाभ है। करीब  
गन्तव्य रोगों की बकड़ में नहीं आता। अक्षय  
संगती है, विचार सक्ति का विकास होता है और

मन पर तनावों का दुःप्रभाव बहुत कम होता है।

यहाँ आगे के जीवन की अप्रत्यक्ष निधि है यद्यपि ५२  
पदों के लिये मांगती कुछ देता नहीं पड़ता। यदि दृम  
श्रीक इंग से मांस ले तो दुःखों का जीवन बदल जायेगा।  
इससे जीवन की कष्टमुक्तियों याग का श्री गुरुदेव हो  
कर बर्षिया।

#### शवास, प्राणायाम और मन

शवास शून्य है, प्राण सूक्ष्म है। शवास पर नियंत्रण के द्वारा प्राण आन्तरिक सूक्ष्म प्राण पर नियंत्रण कर सकते हैं। प्राण को बण में करने का अर्थ है मन की बण में करना। प्राण की सहायता के बिना मन काम नहीं कर सकता। प्राण के ही स्पर्शन मन में विचार उत्पन्न करते हैं। प्राण ही मन को गतिशील करता है। प्राण ही मन को चलायमान करता है। सूक्ष्म प्राण का मन के माप गहरा संबंध है। प्राण मन का प्रोवरकोट है। शवास किसी वंच के महत्वपूर्ण गतिपालक चक्र का प्रतीक है। जैसे यंत्र-वाक्य अथ गतिपालक चक्र को रोक देता है तो दूसरे चक्र रुक जाते हैं वैसे ही योगी शवास को रोक देता है तो अन्य वंच कार्य करना बन्द कर देते हैं।....यदि प्राण शवास पर नियंत्रण कर सकते हैं तो प्राण पर सहज ही नियंत्रण कर सकते हैं।

## रहस्य-रोमांच-विशेषांक

जनवरी १९८२

इस समय पत्र तंत्र यंत्र का सारा स्टाफ जनवरी में प्रकाशित होने वाले रहस्य रोमांच विशेषांक की नोक परसक संस्कार में व्यस्त है, यह पत्र आश्चर्यजनक अद्भुत और विशेष रूप से संप्रहरीय होगा।

विज्ञान की दृष्टी प्रगति होने के बावजूद भी अभी तक कई रहस्य हैं, जो सुलझाये नहीं जा सके हैं, विज्ञान स्वयं आश्चर्य चकित है, जीसों शरान्ती की पीढ़ी अर्चभित है, कि यह सब क्या है? क्यों हो रहा है? कैसे हो रहा है? और जो तोड़ प्रयत्नों के बावजूद भी अभी तक ये रहस्य अन सुलझे ही हैं।

यंत्र तंत्र पत्र विज्ञान पत्रिका इन रहस्यों को आपके सामने प्रस्तुत कर रहा है, एक-एक लेख हीरे की कला की तरह अमूल्य और संप्रहरीय है, कुछ लेखों की माननी प्रस्तुत है—

- ✧ सिद्धाश्रम: जो योगियों के लिए भी दुर्लभ है।
- ✧ तिब्बती लामा पेंरांग, जिनके साथ मैं तीन दिन रहा।
- ✧ पेरिस की नृत्यांगना: जो प्राग की सपनों पर नाचती है।
- ✧ सूर्य विज्ञान: जिससे कोई भी भौतिक पदार्थ हवा में से पैदा किया जा सकता है।
- ✧ लन्दन का मोघन: जो कायाकल्प को प्रत्यक्ष करके दिखाता है।
- ✧ नारों जिन्दा हो सकेगी: रूस में इस संबंध में होने वाले प्रयोग-परीक्षण।
- ✧ हीमिग: जिसकी साश को जिन्दा करने का प्रयत्न किया जा रहा है।
- ✧ वह भोजन में जीवित सांप निगलता है।
- ✧ जर्मनी की हीमिन: जो भूतों से खाना पकवाती है।
- ✧ दीर्घ जीवी होने के मासान नुस्खे।

☞ मृत्यु के पुरे: मरने के बाद मुझे क्या-क्या अनुभव हुए ?

☞ योग के चमत्कार

☞ यह आपका कौन सा जीवन है ?

एक व्यक्ति उत्तरोत्तर प्राण जीवन जी सकता है, आप स्वयं जांचिये कि यह आपका कौन सा जीवन है ?

☞ प्राण भी इच्छा मृत्यु प्राप्त कर सकते है ।

☞ क्या तीसरा देव खुल सकता है ? इसका उत्तर 'हां' में है, और कोई भी अपना तीसरा देव खोल सकता है ।

☞ आध्यात्मिक एरगटन: जो केवल हाथों की उंगलियों से प्रापरेशन करता है ।

☞ क्या मृत्यु की भविष्यवाणी की जा सकती है ?

☞ क्या मृत्यु के बाद आदमी की आत्मा भटकती है ?

☞ मेरा दिनर वाजोद अलो प्राह के साथ होता है ।

कुछ अद्भुत मंत्र: जिनका प्रभाव तुरन्त होता है ।

हेला जाधवे, एक धर्म र्वी और मनुजी जानकारी से सबा सवरा है यह अद्भुत विशेषांक, जिसे हर व्यक्ति सहज कर सकता चाहेगा ।

इस विशेषांक का मूल्य ही १०५-०० है पर दिसम्बर तक पाहुक बनने वाले सदस्यों को यह विशेषांक मुफ्त मिलेगा ।

कागज की कमी को बजह से सीमित संख्या में ही विशेषांक की प्रतियां प्रकाशित हो रही है, अतः यदि आप ऐसा सप्रहृषोय विशेषांक चाहते हैं, तो आज ही वार्षिक छुल्क ६५) रु. भेजकर यह विशेषांक मुफ्त में प्राप्त करें ।

घुल्क निम्न पते पर मनियादेर या बैंक ड्रापर से भेजें ।

22209

मंत्र तंत्र यंत्र विज्ञान

डॉ श्रीमाली माय: हाईकोर्ट कोलोनी

पो० जोधपुर ३४ २००१ (राज.)

M. B. Rai

